

ほけんだより 【臨時号】

2021年4月
男鹿海洋高校
保健室

新年度がスタートしてもうすぐ1ヶ月となりますね。慌ただしくも楽しく過ごすことができたでしょうか。まもなくゴールデンウィークとなりますが、全国的に新型コロナウイルス感染症の流行が拡大をみせています。引き続き、ひとりひとりが感染予防に十分気をつけて過ごし、また元気に登校してください。

●ゴールデンウィークにおける新型コロナウイルス感染症予防チェック●

県外との往来は真にやむを得ない場合を除き控える。	
不特定多数で集まった会食等は控える。	
県外からの移動者との不要不急の接触を避ける。	
毎朝検温し、自分・同居家族に風邪症状等がないか健康観察をする。	
マスクを着ける。(口と鼻をしっかりと覆う)	
こまめに手をあらう。(洗えない場合は手指消毒をする)	
手洗いは、30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う。	
咳エチケットを心がける。	
換気をする。(常時換気または30分に1回以上数分間程度全開)	
3密の場면을避ける。(密集、密接、密閉)	
食事の時は、斜め向かいやなるべく距離を取って座る。会話をする時はマスクを着ける。	
十分な睡眠、適度な運動、バランスの取れた食事でごろごろから体の抵抗力を高める。	
体調が悪い場合は無理をしない。	

NO! コロナ差別

感染された方やご家族、医療関係者やその他の関係者への誹謗、中傷は絶対にしてはいけません。噂話や個人情報をSNS等で書き込んで広げたりするのは絶対にやめましょう。温かい心でお互い支え合おう。



あきた新型コロナ受診相談センター

どこに相談してよいか分からない場合、土日、夜間で医療機関が休診の場合は相談してください。

018-866-7050(24時間受付)

018-895-9176(8:00~17:00 毎日)

0570-011-567(8:00~17:00 毎日)

その他の電話相談

○24時間こどもSOSダイヤル

0120-0-78310

○チャイルドライン

0120-99-7777



「朝太陽の光を浴びる」「適度に体を動かす」「夜遅くまで飲食しない」「寝る直前まで携帯やネット・テレビを見ない」「夜は早めに就寝する」等に気をつけ、規則正しい生活リズムで元気に過ごしましょう。休み明け、生活リズムの乱れから体調不良とならないように気をつけよう。