

新型コロナウイルス感染症対策による臨時休校中の生活について

令和2年3月13日

保健相談部

※毎日自分で健康観察を行い、発熱や咳などの症状がないかどうか確認しましょう。
高校生として、親や兄弟など、家族の健康にも気を遣うようにしましょう。

予防の基本！

- ◆不要不急の外出は避ける
- ◆外出した際、帰宅時には必ず手洗いとうがいをする
- ◆咳エチケットを心がける
- ◆定期的に部屋の換気をする
- ◆密閉した空間で大人数が集まる行為は避ける
→カラオケ・ライブ・映画館などは極力避ける
- ◆普段よく触る物をアルコールで清拭する
- ◆食事前の手洗いとアルコール消毒の徹底
→アルコールはワンプッシュ下まで押し切り、指先や手首の方までよく擦り込む

生活リズムを乱さない！

- ◇登校が再開した時を見据えて、生活リズムが乱れないように心がけましょう
- ◇毎日決まった時間に起き、太陽の光を浴びて体内時計を整えましょう
- ◇一人で室内でも行える運動をしましょう（例：ラジオ体操・舟入高校体操等）
- ◇栄養バランスを考え、朝食・昼食・夕食を決まった時間に食べるようにしましょう
- ◇睡眠時間を十分に確保しましょう
- ◇計画的に学習に取り組み、家事手伝いを積極的に行いましょう

注意する症状

- ・ 風邪の症状や 37.5℃以上の発熱が4日以上（基礎疾患等のある人は2日程度）続いている。
（解熱剤を飲み続けなければならないときを含む）
- ・ 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある。

このような症状がある場合は保護者に相談の上、県内の電話相談窓口にご相談ください。（広島県ホームページ参照）相談後、医療機関にかかるときは、窓口から受診を勧められた医療機関を受診してください。複数の医療機関を受診することは控えてください。マスクを着用し、公共交通機関の利用を避けて受診してください。

体調のこと以外にも心配なこと・困ったことがあるときは、
一人で悩まず担任の先生や保健室に電話をしてください。



舟入高校：082-232-1261

