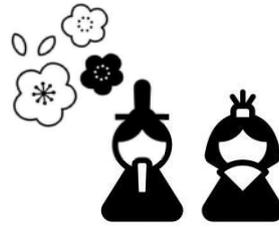


# すこやか



令和2年3月  
京都市立洛南中学校  
臨時 保健だより

- 世界各地でインフルエンザや新型コロナウイルス感染症が流行しています -

感染症予防では、正しい情報をもとに冷静な対応をすること、一般的な感染症対策を徹底することが大切です。健康に過ごすため、下記の感染症対策を徹底して実行しましょう！

## 不要不急の外出は控えよう

特に、人込みの多い場所や、屋内でお互いの距離が十分に確保できない状態で一定時間を過ごすことには注意しましょう。



## 咳エチケットをしよう

感染症を他者に感染させないために、咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って口や鼻をおさえましょう。



## しっかり手洗いをしよう

帰宅時や食事の前などにはこまめに石鹸を使って手を洗ったり、アルコール消毒液を使用したりし、清潔に保つようにしましょう。



SARAYA ホームページより

## 十分な睡眠をとろう

生活リズムを崩さないように、早寝・早起きをしましょう。睡眠不足になると、免疫力が下がり、感染症にかかりやすくなります。



## バランスの良い食事をとろう

3食きちんと食べることはもちろん、好き嫌いをせずに、栄養バランスの良い食事を心がけるようにしましょう。



今までの生活リズムを崩さないようにするためには、学校

生活と同様に、しっかりと学習時間をとることも大切です。

