

# ほけんだより

R 3. 4. 28  
双ヶ丘中学校  
保健室

京都市も新型コロナウイルス感染症の再拡大で緊急事態宣言が出されました。今増えている変異株のウイルスは、子どもにも感染しやすいと言われていますので、心配している人もいることと思います。皆さんが学校でできる対策は今までと同じですが、少し緩くなっているところはありませんか？

今一度自分の行動を振り返って、今できることは何かを考えて行動しましょう！

**熱がなくても、いつもと違って体調が悪い時は、ためらわずに休みましょう。**

欠席扱いにはなりませんので、無理して登校せず、家でしっかり体調を整えてください。体調が悪い状態が続くときは、早めに受診をしましょう。

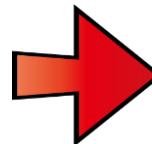
**手洗いをこまめにしましょう**



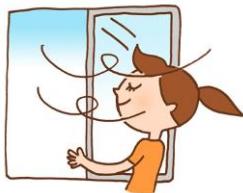
登校してきた時、多くの人が手を触れる物を触ったときなど、忘れずに洗いましょう。校舎の入口や廊下にアルコール消毒液も置いています。手が洗えないときや食事の前など、必要な時に使いましょう。

\* アルコールは、指先にしっかりつけましょう。

指先で色々なものを触ることが多いですね。



**窓を開けて、換気をしましょう**



**お昼ご飯の時は黙食をしましょう**

**体育の時などマスクを外している時は、人との距離を2メートルくらいあけましょう**

暑くなってきたので、マスクをしていて息苦しさなどを感じた時は、一時的にマスクをはずしましょう。その時も人との距離をあけてください。  
\* 普段マスクをしている時も、近くなりすぎないようにしてくださいね。



**疲れをためない生活を心がけ、抵抗力を落とさないようにしましょう**