

すまいる

コロナに
負けるな！

①

令和2年4月28日
京都市立桂中学校
保健だより



～家で過ごそう～



新年度がスタートしたのに、新しいクラスに慣れる間もないまま休校。昨年度末と合わせると二か月近くも自粛生活。不安もストレスもたまっているかもしれませんが、今は我慢の時です。ウイルスは人に潜んで運ばれるので、ゴールデンウィーク中もできるだけ家にいることがあなたや他の人の大切な命を守ることに繋がります。会いに行くつもりでいたおじいちゃん、おばあちゃんには、電話をしてあげて。部屋の模様替えや料理など、普段なかなかできないことにチャレンジしてみてもいいです。

どうしても外出しなければならない時は

① 3密を避けて

1. 空気が入れかわらず（密閉）
 2. 多くの人（密集）
 3. 近くで話し続ける（密接）
- ような状況は避けて



② マスクをして

1. 自分を守る（人は無意識に手で自分の顔をさわっています）
2. 他人を守る（咳エチケット）

正しいマスクの着用



③ こまめに手洗い

1. 外出時でもできるだけ手洗いを（トイレの後、食事の前、バスや電車のつり革・エレベーターのボタンなどに触った後など）
2. 家に帰ったら、すぐに手洗い・うがい・できれば顔も洗おう

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



石鹸で洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。