

# ほけんだよい

京都市立大淀中学校  
校長 油谷 昇  
保健室 発行

## ～新型コロナウィルス感染症対策に努めよう～

新型コロナウィルスによる感染拡大が心配されるところですが、みなさんは感染予防の行動とれていますか？改めて確認です。感染症予防の3原則は

- ① 感染経路の遮断（手洗い・うがい・マスク）
- ② 抵抗力を高める（十分な栄養・睡眠・適度な運動）
- ③ 感染源の除去（不要な外出を避ける・不要な接触を避ける）です。



### 学校では……

#### 1 必ず朝の健康観察・検温をしましよう。できてますか？

発熱や咳、だるさ等がないか、毎日チェックをしましよう。調子が悪い時は無理せずに休みましょう。



#### 2 登下校・学校ではマスクをしましよう。（体育・部活時は先生の指示をきこう）

マスクは、自分が感染しているかも知れないのに、人にうつさない為にします。まわりの人を守るために思いやりのある行動をしましよう。またマスクは素材にもよりますが、マスクをしていても飛沫の約30%は人に飛んでいます。人と接する時はソーシャルディスタンスを心がけましょう。

#### 3 石けんでの手洗いをこまめにしましよう。

登校後 昼食前 体育の前後 共有物を触る前後 トイレのあと  
掃除のあと 帰宅後 など



#### 4 換気に努めましょう。

教室の窓は常に対角線上にあけ、休み時間には窓を開け空気の入替えをしましよう。

#### 5 物の貸切りはやめましょう。

### ご家庭では……

#### (1) 早寝・早起き・朝ごはん

十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ免疫力を高めておきましょう。



#### (2) 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、喉の粘膜の防衛機能が低下します。水分をこまめにとりましょう

#### (3) 人ごみを避ける

他の人にうつさないために、咳工チケット できるだけ人ごみは避けましょう。

