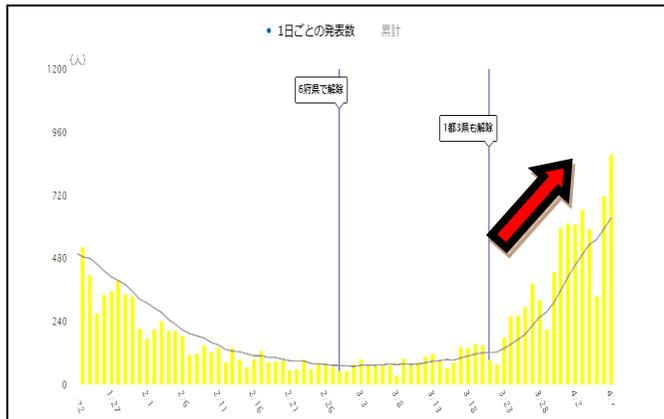


# ほけんだより4月

南中学校  
保健室  
R3・4・12



## コロナウイルス感染急拡大



新学期が始まりました。コロナウイルスが流行し始めて、約1年が経ちました。現在も医療非常事態宣言が発出されています。3月の末ごろより感染者が急増しています。外出を控え、感染者が増えないようにみなさんも努めて過ごしましょう。

みなさんが元気に楽しい学校生活が送れるよう健康面でサポートします。相談したいことがあれば、時間を取りますので声をかけてくださいね。

緊張感の中、新しい出会いが多いこの時期は、ワクワクすることが多い一方、環境の変化から体調をくずすこともあります。早め早めの休養をこころがけましょう。

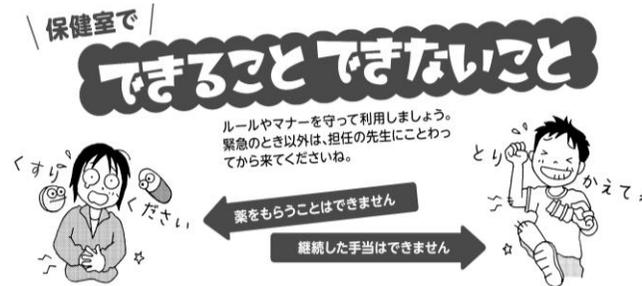
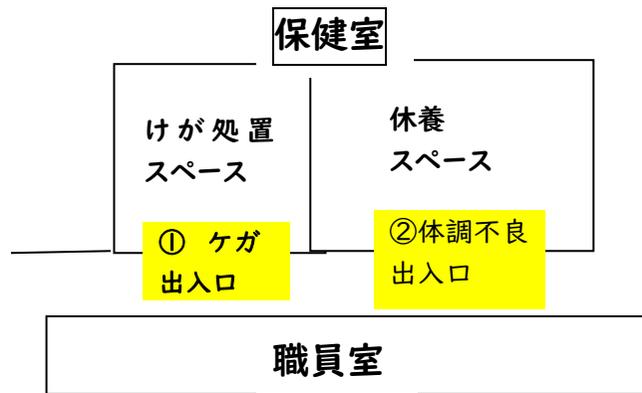
## 今年度お世話になる学校医の先生方です



- 内科：砂川先生（砂川医院）
- 眼科：飯谷先生（いいたに眼科）
- 耳鼻咽喉科：吉岡先生（吉岡耳鼻咽喉科）
- 歯科：奥先生（奥歯科クリニック）
- 学校薬剤師：村上先生（キタバ薬局）

## 保健室の使い方は・・・

- ➡ 安心して保健室を利用できるように、ルールやマナーを守りましょう。
- ➡ 自分だけでなく、他の人の気持ちも思いやりをもって、お互いを大切にしましょう。
- ➡ 心やからだについて心配なこと、相談したいことがあれば、時間を取りますので予約してください。
- ➡ コロナウイルス感染症予防のため、出入り口を2か所に室内も2分割にしています。
  - ① ケガの出入り口
  - ② 体調不良の出入り口



## 手洗いの、5つのタイミング



## 手洗いが大切!!

丁寧な手洗いが感染症予防に大変効果的です。

- ① せっけんで10秒もみ洗い
- ② 流水で15秒すすぎ
- ③ 2回くりかえす

ウイルスの数が約0.0001%に減る手洗い方法です。

出典：感染症学雑誌 森功次他



## ソーシャルディスタンス

人がたくさん集まったり、少人数でも近い距離で集まることは、感染のリスクが高まります。

- ・互いに手を伸ばしても届かない距離を保つ
- ・対面より横並びで座る（話す）

など心がけてください。

