



松山中央高校
保健室
R4年 5月

新学期が始まってから、一ヶ月がたちました。新しい環境での生活は緊張するため、そろそろ心身ともに疲れがたまってくる頃ではないでしょうか。睡眠、食事、休養をはじめとする「生活リズム」をもう一度見直し、心身ともに元気な状態で学校生活を送っていきましょう。

新型コロナウイルス感染症も、なかなか終息しない生活が続き、感染対策について、気が緩みがちになるかもしれませんが、今一度、基本的な感染対策について考えてみましょう。

新型コロナウイルス感染症への対応について

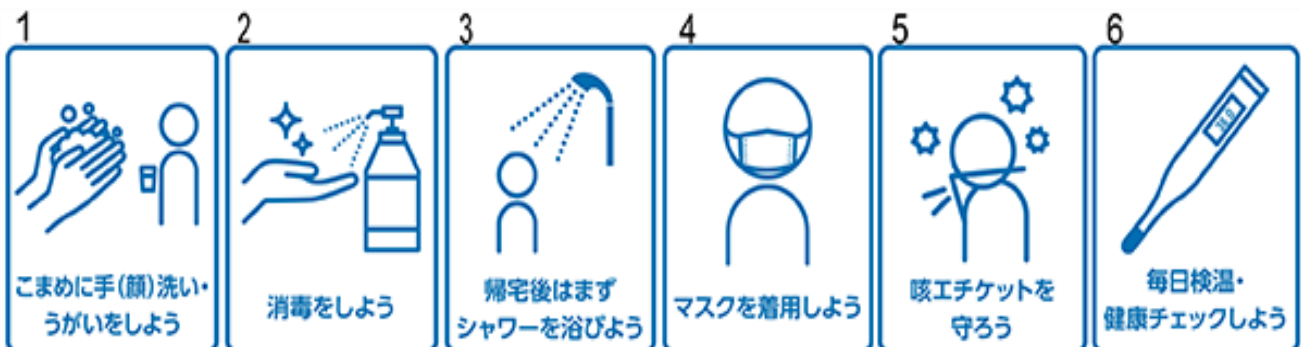
1 基本的な感染症対策の徹底

- 基本的な生活習慣を徹底する。・・・良質な睡眠・適度な運動・バランスの良い食事を心がけ、日頃から免疫力を高めるようにしましょう。
- こまめな手洗い・うがいを行きましょう。
- 部屋や教室等のこまめな換気を心がけましょう。
- 咳エチケットを守り、マスクを正しく着用しましょう。
- 昼食は自分の座席で黙食し、昼食後の歯磨きの時には、「密にならないこと・友人と話さないこと」を守ってください。

2 正しい情報を知り、正しく冷静に行動しましょう。

マスコミやインターネット等に、毎日情報が掲載されています。それらの中には、恐怖心のみをあおり、不安な気持ちにさせるものもあります。また、人権意識に乏しい情報が流出することさえあるかもしれません。非常事態こそ、各自の真の優しさと冷静な知識と行動が必要になります。この苦しい時期をみんなで乗り越えましょう。

3 3つの密（密接・密閉・密集）を避けましょう！！



※ 登校前に家庭で必ず検温をして、発熱やかぜ症状が顕著な場合には、保護者と相談の上
家庭で休養をし、必要に応じて、医療機関を受診してください。