

保健便り：健

4月

【保健目標】

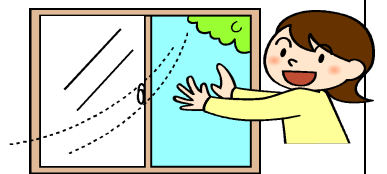
自分の健康状態を知ろう

令和2年4月7日（火）石垣市立石垣第二中学校保健室

新型コロナウイルス感染症を予防するために できることはどんどんしましょう



- 毎日朝、夕、検温する
- 不要不急の外出を控える
- 手洗いの徹底
- 咳エチケットを守る
- 咳・風邪症状のある人はマスク着用
- こまめに水分補給
- 室内換気
- 食事・睡眠をしっかりとり免疫力を高める



※マスクや消毒液が品切れで手に入らないこともあります。

「咳エチケット」しっかり手洗いをする」

等、基本的なことをしっかりすることが大事です。

せきをするときは
ティッシュや
ハンカチで
鼻と口をおさえよう



始業式・始業式（学校再開）時には 次の点に留意しましょう

- ①朝、登校前に必ず検温しましょう。
（体調が良くても 37.5℃以上の発熱がある場合は登校できません）
- ②基本的にマスク着用で登校しましょう。
（マスクがない場合は、必ずハンカチを持ちましょう）→咳エチケット
- ③体調万全で登校しましょう。
（風邪症状（咳・喉の痛み・だるさ）がある場合は登校できません）

