

保健だより

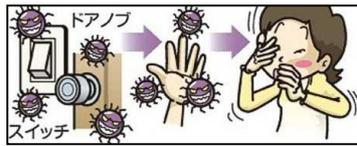
令和2年5月12日
東仙台中学校 保健室

臨時休校が延長されています。休み中は感染拡大を防止するために一人一人が行動に気を付けて、できる対策をとりましょう。また、休みだからといって、ダラダラせず、夜寝る時間、朝起きる時間、学習の時間を決めて、学校があるときと同じ生活リズムを心掛けましょう。

かからない うつらない 新型コロナウイルス感染症防止 への対応

どのようにしてうつるの？

接触感染

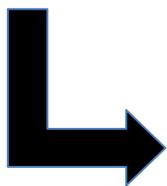


ウイルスに感染した人が、せきやくしゃみを手で押さえた後にさわったものを、他の人がさわって、目、鼻、口にふれると、粘膜などを通じてウイルスに感染することがあります。

飛沫感染



ウイルスに感染した人のせき、くしゃみ、つばとともに飛びだしたウイルスを吸い込むことで感染することがあります。せきやくしゃみのしぶきは2～3m 飛びます。



だから、できるだけこまめに手洗いをする
ことが大切です。



だから、せきエチケット
が大切です。



症状は？

・発熱 ・咳 ・だるさ ・のどの痛み ・頭痛 等
かぜに似ている症状です。他にも注意しなければいけない症状として、味覚障害や嗅覚障害、鼻炎症状、下痢、吐き気・嘔吐があります。

かからない！他の人にうつさない！ためには？

① 3密を避けること

密集・密閉・密接の重なるところは避けましょう。空気がよどみがちな閉じた空間では、感染が拡大してしまいます。

② 基本的な感染予防をしっかり行うこと

手洗いをこまめに行うこと、マスクを着用すること、換気をし、ウイルスを外に出すこと、咳エチケットを行うことなどです。これらの基本的な感染予防をしっかりと行いましょう。

保護者のみなさまへ

先日、日本スポーツ振興センター同意書を配布しました。教育委員会から日付についての通知がありました。今後提出が6月になる場合も、日付は5月中でご記入ください。なお、6月5日（金）までに学級担任まで、ご提出ください。よろしくお願いいたします。