

名護中学校生徒のみなさんへ

養護教諭 荻堂 かおり

こんにちは、新型コロナウイルス感染防止の休校が始まって、もうすぐ1ヶ月。さらに2週間の延長となり、みなさんと会えないのがとても残念です。しかし、新型コロナウイルス感染が終息するためには、しかたがありません。見えない敵と闘うことは、とても不安ですが、「命を守る」ことを最優先に考えると正しい判断だと思います。

誰もが予測しなかったことが起きています、一日でも早く安心して生活できるためには、次のことを「目標」として、そして「考動」を考えてみました。

### 新型コロナウイルス感染症予防対策

**目標**：新型コロナウイルスから自分を守る！

『うつらない』『うつさない』

**考動**：個人『こまめに手洗い』

『咳エチケット・マスクの着用』

『毎日検温』一日朝・夕2回

みんな『教室の換気』1時間に一回は窓を開けて換気しよう

『清掃の徹底』清掃をしっかり行う

机・イス、出入り口の窓の消毒液でふく

トイレの清掃、消毒液でふく

お家でも、「部屋の換気」「清掃」はできますね。以上の「考動」は、休業中に、お家で習慣づけておきましょう。

学校が再開したら、安心して、過ごすことができることを願って、みんなで気持ちを一つに自分にできることから始めよう

先生たちも、皆さんに会える日を楽しみにしています。それまで、お家で頑張ってください。もし、なにか困ったことが起きていたら、学校に電話してください。だれでも、いつでも相談に乗りますよ



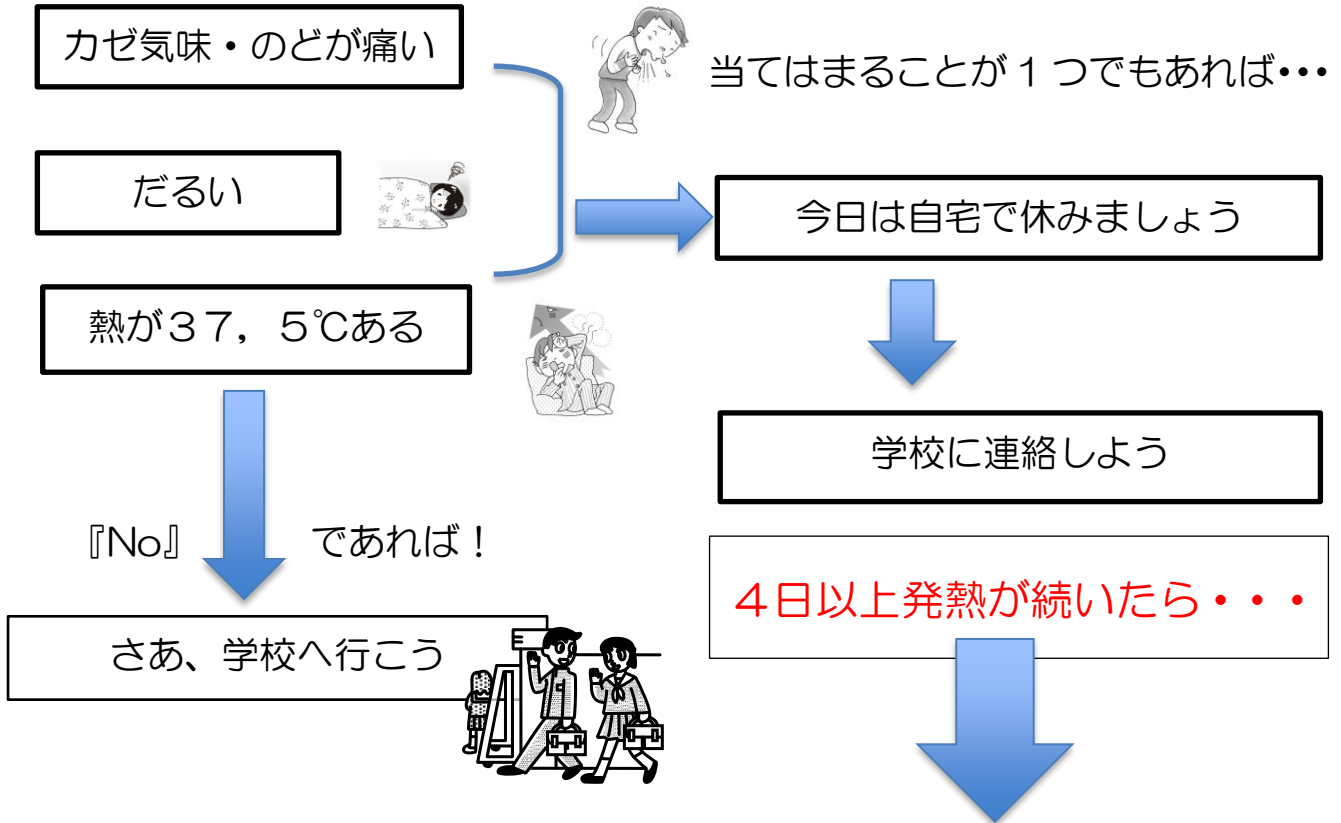
おまけ：この3枚の写真は、名護中で見つけた、小さな植物です。



名護中学校  
保健室  
R2. 5. 1

休校が始まって1か月。学校再開にむけて、一人ひとりができることを考えよう  
登校前に、次のことに気をつけて登校準備をしましょう

### ◆登校前に、健康観察しましょう



自宅で安静にして経過観察するか、かかりつけ医に相談する  
または、下記の**新型コロナウイルス感染症相談窓口（コールセンター）**へ相談しましょう。TEL：098-866-2129（24時間対応）  
※相談した後は、学校への連絡も忘れずをお願いします。

### 日常的な健康管理！

1. 免疫力を高めるため、十分な睡眠、適度な運動、バランスの取れた食事を心がける。

2. 健康観察の徹底 **体調がわるい時は、無理せず休んでください**

