

# 保健だより(新型コロナウイルス感染症についての増刊号)

在校生の皆さん、進級おめでとうございます。新入生の皆さんは、ようこそ筑陽学園へ！  
新聞やニュースなどで連日報道されている通り、新型コロナウイルス感染症が日本でも猛威を振るっています。学校生活を安全・安心に過ごすため、生徒の皆さんに、下記のことについて協力をお願いします。

## ①毎朝の検温と、風邪症状の有無の確認をしてください。



発熱（目安は、37.5℃以上）や、風邪の症状があるときは、医療機関を受診し無理せず自宅休養をしてください。

## ②十分な睡眠・適度な運動・バランスの取れた食事をとる。



ウイルスへの抵抗力を高めて、日々健康に過ごすためにはこの3点は、必要不可欠です。  
毎日、忙しいかと思いますが、少し気を付けてみませんか？

## ③教室の換気をしましょう。



ウイルスは、密閉した環境で、人が密集していると増殖しやすくなります。  
この季節は少し肌寒いかもしれませんが、休み時間ごとに、教室の窓を開けてくださいね。

## ④手洗い・咳エチケットを徹底してください。



感染症予防には、手洗い・咳エチケットです！！  
引き続き徹底をお願いします。やり方は、下図の通りです。  
※同じものを、教室にも掲示しています。よく見て、実践してください！

**①手洗い 正しい手の洗い方**

手洗いの前に 爪は短く切っておきましょう  
時計や指輪は外しておきましょう

- 流水でよく手をゆらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのばすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗いします。
- 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

**②咳エチケット 3つの咳エチケット**

電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう

何もせずに咳やくしゃみをする ×  
咳やくしゃみを手でおさえる ×

マスクを着用する (口・鼻を覆う) ○  
ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う ○  
袖で口・鼻を覆う ○

**正しいマスクの着用**

- 鼻と口の両方を確実に覆う
- ゴムひもを耳にかける
- 隙間がないよう鼻まで覆う

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan  
厚生労働省  
厚労省 検索

### 新型コロナウイルス感染症に関する、一般的な相談窓口

福岡県庁 がん感染症疾病対策課感染症対策係  
【電話番号】092-643-3288 【対応時間】 8:30~17:15 (平日)

### 新型コロナウイルス感染症が疑われる場合の相談窓口

居住地により異なります。裏面をご覧ください。

