

最悪の事態を想定して・・・

感染症予防のために、今、やるべきこと

R. 2. 4. 13 (月)  
荒川区立第三中学校  
ほけんだより (特別号①)

臨時休業中の健康管理！ ★裏面を参考に、「ライフ」に健康状態を記録する★

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のために、一人ひとりが健康意識を高めて、「今、やるべきこと」を確実に実行してください。

また、例年、この時期は別の感染症（はしか、風疹、みずぼうそう等）も流行します。すべて「かぜ症状」から始まります。規則正しい生活をして病気に対する免疫力（めんえきりょく）を高めておくことと、定期的に自分の健康状態をチェックすることが重要です。そして、体調がちょっと変だな？と思ったら無理をせず『安静第一！』を守って、重症化や感染拡大を防ぐために、各自・各ご家庭での健康に関する意識（毎朝晩の検温、十分な睡眠と栄養摂取、こまめな水分補給、丁寧な歯みがき、流水や石けんでの手洗い・うがい・咳エチケット・換気の徹底、消毒用アルコールでの手指消毒、咳がある時や人込みでのマスク着用、不要不急の外出を控える等）を高め、一人ひとりが確実に実行してください。 **危機管理の主役は、私たち一人ひとり！**



『自分の健康は、自分で守る！』 ※顔・目・鼻をさわるときは、必ず手を洗ってから！

「密閉・密集・密接」を避け、次のことに、注意！

① 37.5℃以上の発熱が4日以上続く

② 強いだるさ、咳や息苦しさがある

③ 味覚・嗅覚障害【味や臭いがわからない】

主治医や  
保健所に相談する！

④ なんだか不安で落ち込む→

「相談ほっとLINE@東京」「24時間子供SOS  
ダイヤル0120-0-78310」に連絡する！

⑤ 「睡眠リズム」が確立していない

⑥ 「食べたら磨く」ができていない

免疫力が低下します！  
お口の清潔は感染症予防  
に大変有効です！

⑦ 室内遊び（ネット、スマホ、ゲーム、TV）

に依存 →

「依存症」という病気です。読書や家庭学習を忘れずに・・・元気があれば、室内トレーニングや近くの公園での外遊びがおすすめです！

⑧ 感染症関連のフェイクニュース

→

あふれる情報が気になっても騙されないこと！メディアリテラシーを高めておこう！感染症情報は、厚生労働省や国立感染症研究所、東京都感染症情報センターHPで確認すること。