

ほけんだより

R4.9.12 隠岐高等学校保健室

2学期からも元気に楽しく過ごしてほしいので「ほけんだより コロナ対策号」を発行しました。生徒の皆さんに共通すること・部活動をしている生徒の皆さんに向けてのことをそれぞれチェックリスト☑にしているので、感染症対策に活用してみてくださいね!

《生徒の皆さんへ》

①手洗い、マスクをする

手を洗うタイミング

- 公共の場所(学校など)から帰った時
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだ時
- ご飯を食べる前と後!
- 病気の人のケアをした時
- 外にあるものに触った時

②生活リズムを整える

免疫力をUPするためには…

- 睡眠の質向上(寝る前はスマホ等控える)
- 早寝早起きを習慣にする
- 栄養バランスよく食べる(朝ごはんも)

◎家庭での健康観察カードも忘れずに毎日記録してね!

《部活をしている生徒の皆さんへ》

部活前

- 体調不良がないか確認
無理せず休むことも大切です
- 部活前は換気をしっかりしてね
- 手洗いまで出来たら完璧です!

部活後

- 体調不良がないか再度確認
異変があったら誰かに相談してね
- 部活後も換気しよう
外でも中でも話すときはマスク着用
- 部活後も手洗い出来たら素晴らしい!

部室

- 換気をしましょう
- できる限り短時間・少人数で
- 不必要な会話・飲食は控えましょう

部活動の大会参加に際しては、みんなが安心して参加できるように、遠征前後の抗原検査に協力してくださいね。