



学校再開までの過ごし方



北中 保健室

新型コロナウイルス感染症の影響で、学校再開が延期となりました。張り切って、新年度を迎えた人も多いと思いますが、この危機をみんなで乗り切っていきましょう。

自分が新型コロナウイルスに**感染しない**ように、そして**自分を介して、他の人（周囲の人）にうつさない**ように、**不要不急の外出を避け**ましょう。

家では・・・



1 規則正しい生活を心がけましょう

- 毎日同じ時間に起きましょう。晴れていれば、カーテンを開けて、朝日を感じましょう。
- 栄養の偏らない食事をとりましょう。
- 家の中で、意識的に体を動かす工夫をしましょう。

2 ゲームやネット依存に気をつけましょう

- You Tube、ゲーム、SNS の時間を決めましょう。
特に布団に入ってからスマホは、睡眠障害の原因になります。
- ネット以外の趣味を見つけましょう。
プランターで野菜や花を育てるのもお勧めです。



3 家の中でも体を動かしましょう

- 料理や家の片付け、風呂掃除などにチャレンジしましょう。

次のような症状に気をつけてください

風邪症状（発熱、咳、鼻水、鼻づまり、のどの痛み）、息苦しさ、全身のだるさ、吐気、嘔吐、下痢、頭痛、関節痛、筋肉痛、においがわからない、味がわからない、目の充血

特に・・・

- ・強いだるさや、強い息切れ（呼吸困難）がある
- ・咳やくしゃみ等の風邪の症状が4日以上続く
- ・37.5度以上の発熱が4日以上続く

（喘息等の呼吸器疾患、糖尿病、慢性心疾患、腎臓病の場合は2日程度続く場合）

感染を疑い、受診しましょう

日本語以外の情報～CLAIR 多文化共生ポータルサイト

ことば

英語・スペイン語・ポルトガル語・中国語・韓国／朝鮮語・タガログ語・インドネシア語・タイ語
ベトナム語・ドイツ語・フランス語・ロシア語・ネパール語・ミャンマー語