

5月の保健目標

疾病予防と早期発見に努めよう



学校へ登校する前に、自分の体調を確認しましょう！

①毎朝学校へ登校する前に検温をおこないます

- ・健康観察カードに「体温」「健康状態」を記入します。

もし発熱や風邪症状等が見られる場合は、学校をお休みします。欠席扱いにはなりません。

②発熱や風邪症状等、体調不良の時

宮城県の相談窓口にご相談する目安は（相談する際の目安が5月8日に変わりました。）、

- ・息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合。
- ・上記の症状以外で発熱や咳など比較的軽い風邪症状が続く場合。

（症状が4日以上続く場合は必ず相談）

宮城県の相談窓口 022-211-3883

022-211-2882 へ相談し、受診を勧められた医療機関を受診してください。

③学校への連絡

- ・学校を休む際には、必ず学校へ連絡しましょう。
- ・医療機関を受診した際には、その結果も伝えましょう。

※学校に登校してから、体調が悪くなった場合は、担任の先生や授業の先生、保健室に自分の状態を伝えるようにしましょう。

3つの【密】を避けましょう！！

感染拡大を防止するために「密閉空間」「密集場所」「密接場面」の3つの【密】を避けることが大切です。日常生活の中で3つの【密】が重ならないよう工夫しましょう。

換気の悪い
密閉空間



むんむん

大勢がいる
密集場所



ぎゅうぎゅう

間近で会話する
密接場面



がやがや

裏面へ続く→

一人ひとりができる感染症対策

- ① 換気 : 休憩時間は教室の出入り口を開放し、十分な換気を行いましょう。
また、常に対角線になるよう、窓を10cmほど開けて、
部屋の空気を新鮮に保つことが大切です。



- ② 手洗い : 手で触れたものを介して、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。
登校後すぐと実習の前後、食事前、清掃後などこまめに手を洗いましょう。

～ 正しい手の洗い方 ～

1 おねがいのポーズ
手のひらをあわせてスリスリ、
まずはいちばん広い
ところからしっかりとね。

2 カメのポーズ
親子ガメのように
両手を重ねてスリスリ。
忘れがちな手の甲もきちんと。

3 お山のポーズ
指と指を組んで三角の
お山を作ってゴシゴシ。
洗にくい指の間も上手に、
洗にくい指の間も上手に。

4 おおかみのポーズ
おおかみのように
つめを立てて、ゴシゴシ。
中に隠れたバイ菌を追い出そう。

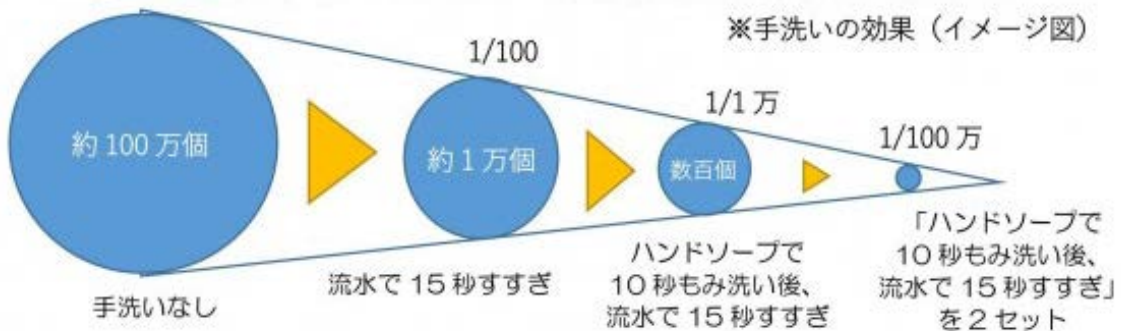
5 ハイックのポーズ
バイクの運転みたいに、
親指をつけ根からくりくり。
お口に入りやすい指だからね。

6 つかまえた！のポーズ
手首をにぎってくりくり。
お絵かき、お勉強で机にあたる
手首は意外に汚れる。

10 数えるまですすいだら、

手洗い後は、
自分のハンカチ
でしっかりと拭
き取りましょ
う！

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます！



- ③ 咳エチケット : 咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを
使って、口や鼻をおさえることを心掛けましょう。

3つの咳エチケット 電車や職場、学校など人が集まるところでやろう

