

Health

特別号

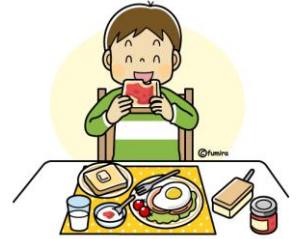


令和2年3月
広島市立美鈴が丘高等学校
保健室

臨時休校になり数日が経過しましたが、みなさんはどのように過ごしていますか？このような状況になるとは考えていなくて、学校が恋しくなっていないませんか？私たちは生徒のみなさんが元気になっているのか、どのように過ごしているのか、とても気になっています。そこで、休校の際の自宅での過ごし方を考えてみましょう。

新型コロナウイルス感染症に関わる家庭での過ごし方について

- 現在、症状の出していない場合も、人の集まる場所等への外出を避け、基本的に自宅で過ごしてください。
- 免疫力を高めるため、規則正しい生活と十分な睡眠、バランスのとれた食事を心がけてください。
- 自宅でも咳エチケットや手洗い等の感染症対策を行ってください。保護者のみなさまもお願いします。
- ストレスが溜まってきたら、気分転換をしてみましょう。自宅でできる軽い運動などもおすすめ！
- スマートフォンやタブレットは使用時間を決めて使いましょう。



美高で一年間を通して行ってきたアクティブ健康観察。今こそ、そこでつけた力を発揮するときです。自分の体と向き合い、おかしいなと思ったときは、どのように動けばよいのか考えて行動しましょう。

突然の休みで戸惑っている人もいますよね。今回の休みは制限もあり、自由に動けませんが、可能な限りで何かにチャレンジしてみませんか？本を読んだり、筋トレを試したり、大きなことでなくてもできることはあるはず。そうすることで、新しい発見があるかもしれませんよ。



休業中に下記のような症状が出た場合は、次のように行動しましょう。

- ・風邪の症状や 37.5℃以上の発熱が 4 日以上続いている
- ・強いだるさや息苦しさがある
- * 高齢者や基礎疾患のある人は上記の症状が 2 日以上続く場合といわれている



それぞれの区にある保健センターに連絡し、指示に従う

「新型コロナウイルス感染症」と診断された場合は学校までご連絡ください。新型コロナウイルス感染症は、出席停止扱いとなります。