

# おはんだより5月

令和2年5月  
保健室

1年生の皆さん、入学おめでとうございます。2,3年生も新しい学年になり、1ヶ月が過ぎました。今までとは違う日常が続く、戸惑いがあると思いますが、またいつもの日常が戻ってくるまで、引き続き「STAY HOME」していきましょう。

保健室は本館2階事務室前にあります

## 保健室を利用するときは…

皆が利用するところだから  
マナーも守ってね



### ★ 保健室で薬は渡していません

アレルギーや副作用等の問題があるため、自分に合った薬を各自で常備してください。

### ★ 保健室での休養は原則1時間とします

休養した後は教室に復帰するか、難しい場合は早退となります。

### ★ 保健室では応急処置のみ行います

保健室では継続的な処置はできません。朝から体調が悪い場合は、無理をせず自宅で休養をしましょう。

☆今年から保健室は2人体制になりました☆  
養護教諭の 神戸 & 入井 です。



皆さんの心と体の健康をサポートします。よろしくお願いします。



## 日本スポーツ振興センターについて

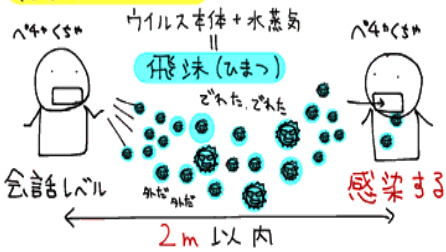
学校の管理下で起こったケガ等で病院を受診した場合に医療費を請求できる“日本スポーツ振興センター災害共済給付制度”に加入してもらっています。請求に必要な書類は保健室にありますので、必ず担任や顧問に報告した上で取りに来てください。

# 新型コロナウイルス感染症について

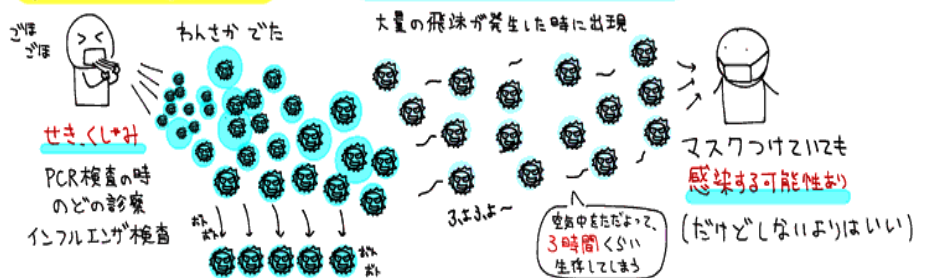
毎日テレビやインターネットで様々な情報が発信されています。また、外出自粛が続いており、先が見えない状況にいる中で「コロナ疲れ」してしまっている人も多いかと思えます。新型コロナウイルスに関するワイドショーやネットニュースを見ないようにする、というのもひとつ効果的な対処法です。また、スクールカウンセラーによる電話カウンセリング（※要予約）も行っていますので、気持ちが落ち込んでしまっている、という人はぜひ活用してみてくださいね。

**電話カウンセリング** 火曜日、木曜日、金曜日 9時00分～15時00分  
**予約受付時間** 前日(第2, 第4土曜及び日曜の場合はその前日)の15時まで  
 (土曜は12時まで)

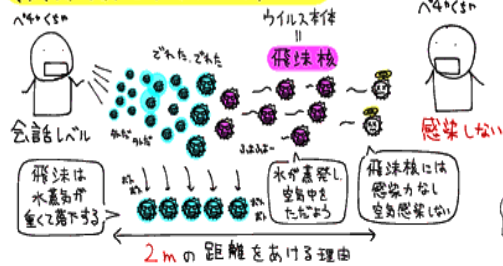
## ＜飛沫感染とは＞



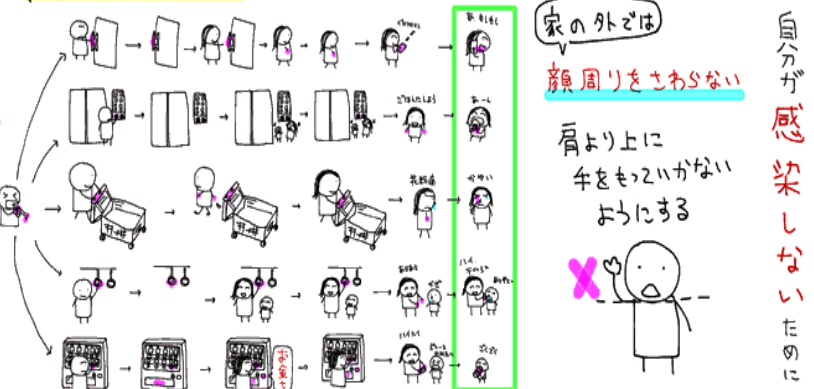
## ＜エアロゾル感染とは＞



## ＜飛沫核感染(空気感染)とは＞



## ＜接触感染とは＞

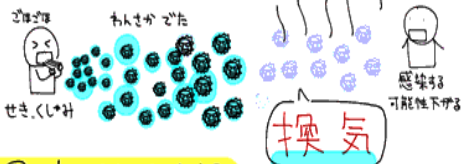


## ＜予防法＞

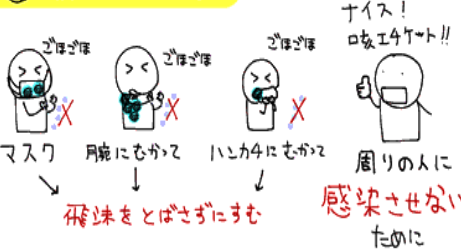
① 室内の空間をさける (3密空間の回避)

② 換気をこまめにする

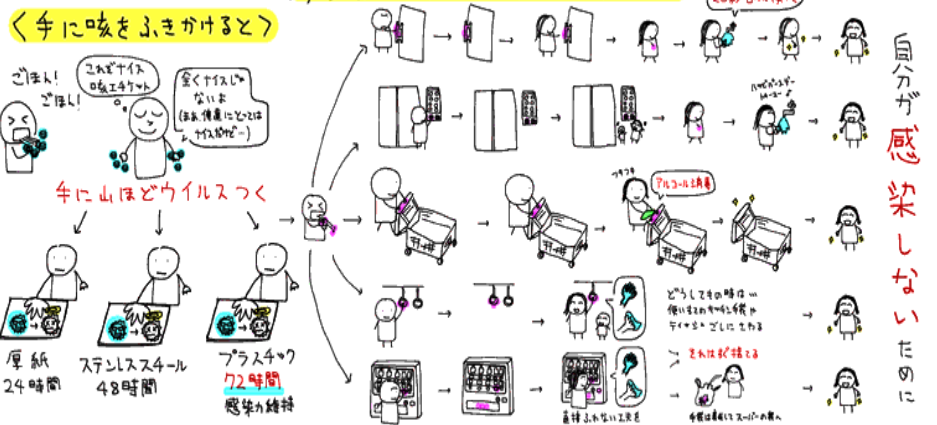
目安: 1時間に最低6回 (実際はこまめに何回か)



③ 咳エチケットをする



## ＜手洗い・アルコール消毒の力＞



諏訪中央病院 Dr.玉井道裕

「新型コロナウイルス感染をのりこえるための説明書」より