



コロナより  
こわいもの。 . .

6月に行われる健康診断については、  
学年だよりなどでご確認ください。

・  
**保健だより**  
**6月号**  
**大阪市立文の里中学校 保健室**

# 新型コロナウイルス感染症を防ぐための注意事項

新型コロナウイルスの  
感染経路は「接触感  
染」・「飛沫感染」

- ・手洗いや咳エチケットを徹底する。
- ・マスクを着用する。
- ・手を拭くタオルやハンカチは清潔な  
ものを用意し、他の人と共有しない。

少しずつ、制限が解除されてきていますが、ここで油断すると感染がまた拡大します。体調管理には十分注意して、かぜの症状があるときは自宅で休みましょう。  
(かぜの症状がなくなっても、2日間は自宅で休養してください)

大事な  
こと

# 自分の免疫力を落とさない！

- 早寝、早起きをして、生活リズムをくずさない。
- 適度な運動・バランスのとれた食事・換気に気をつける
- ストレスをためない。

「おはようございます」「おやすみなさい」「いただきます」「ごちそうさま」「ありがとう」「ごめんなさい」をちゃんと言える人が一番強い

このようなときだからこそ言葉を掛け合い、思いやりの心を大切にしましょう。