

**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。