



# ほけんだより

休校期間中  
新型コロナ感染症  
感染予防特別号

2020年4月30日(木) 横浜市立南が丘中学校 保健室

## 体調はいかがですか？

新年度早々に休校期間が延長して、1か月近くが経ちました。みなさん、元気ですか？  
連日、新型コロナウイルス感染症のニュースが報道されていますが、なかなか終息は遠いように感じてしまいます。しかし、今の自分の行動が、未来の自分たちのためになる！  
ということをお忘れずに、もう少し“STAY HOME”をがんばりましょう！

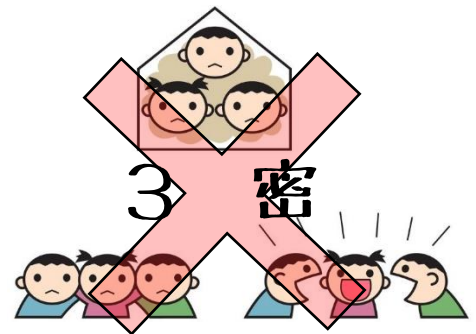
## 健康観察を続けよう！

先日、配付した健康観察カードは今日(4/30)で記入欄が終わってしまいました。4/28のメール配信ではカードに追記してくださいとお伝えしましたが、今回、課題と一緒に5月分の健康観察カードをアップロードしました。確認をお願いします。

### 毎朝の健康観察の項目

次のような症状はないか、確認してください。

- 37.5℃以上の熱が出ている
- 咳をしている
- 倦怠感(全身のだるさ)を訴えている
- 息苦しさがある
- 頭痛がある



## 健康観察カード

家にプリンターがある人

印刷をしてください。(片面でOKです)

家にプリンターがない人

別の紙などに項目を写し記録してください。

登校日には必ず持ってきて、

担任の先生に提出をしてください！

### 南が丘中学校 健康観察カード 2020年5月

年 組 名前

自分と、家族を、大切な人を守るために、健康観察を続けましょう。  
次に記載する日にお手紙をつけて、担任の先生へ提出をお願いします。

1 体温は毎日同じ時間帯に測ることをおすすめします。

月 Month	日 Date	曜日 Day	体温 Body temperature	あてはまる症状すべてに○ Please circle if you have any of these 有以下症状すべてに○				その他 Other symptoms	学校 検印 Checkmark
				せき Cough	倦怠感 Fatigue	息苦しさ Shortness of breath	頭痛 Headache		
5	1	金 Fri	-						
5	2	土 Sat	-						
5	3	日 Sun	-						
5	4	月 Mon	-						
5	5	火 Tue	-						
5	6	水 Wed	-						
5	7	木 Thu	-						
5	8	金 Fri	-						
5	9	土 Sat	-						
5	10	日 Sun	-						
5	11	月 Mon	-						
5	12	火 Tue	-						
5	13	水 Wed	-						
5	14	木 Thu	-						
5	15	金 Fri	-						
5	16	土 Sat	-						
5	17	日 Sun	-						
5	18	月 Mon	-						
5	19	火 Tue	-						
5	20	水 Wed	-						
5	21	木 Thu	-						
5	22	金 Fri	-						
5	23	土 Sat	-						
5	24	日 Sun	-						
5	25	月 Mon	-						
5	26	火 Tue	-						
5	27	水 Wed	-						
5	28	木 Thu	-						
5	29	金 Fri	-						
5	30	土 Sat	-						
5	31	日 Sun	-						

※新型コロナウイルス感染症が心配なとき  
発熱の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続くときは、相談機関に電話をし、勧められた医療機関を受診してください。

次の場合、感染拡大防止の観点からすぐに教室に入ることができないことがあります  
※37.5度以上の発熱 ※症状ある場合※カード忘れ・検温忘れ

# 新型コロナウイルス感染症から守るために！

4月にもお伝えしましたが、感染予防の第1は、みなさんの気持ちです。

“自分自身の身を守る” “家族の身を守る” “大切な人の身を守る”

その気持ちがあるから、次の行動につながるのではないのでしょうか？



## 感染予防のために、できること。

All we have to do to prevent infection is simple.

新型コロナウイルス | COVID-19

Supervision: Kenji Shibuya (King's College London), Yoshio Hayashi (Kameda Medical Center), Narumi Hori (National Center for Global Health and Medicine), Eri Kusumi (Revitas Clinic) Design / Illustration: Takashi Fokuma (Bowlinggraphics inc.)

## 自分たちで出来ることを続けよう！

### 生活リズムを整えて、身体も心も健康に！

“STAY HOME”は大切ですが、生活リズムはいかがですか？

ずっと家に居るとどうしても時間を区切って行動することが難しくなります。

しかし、生活リズムが崩れると、身体の不調・免疫力の低下だけでなく、心も不調になってきてしまいます。

起きる時間・寝る時間をなるべく同じ時間にし、  
3食ご飯を食べるようにすることでリズムが  
整いやすくなります。

散歩やジョギングもいいですね。

ただし、外に出る時は3密にならないよう気を  
つけて、マスク着用を忘れないようにしましょう！



横浜市の動画配信を  
活用して勉強の時間  
を設定するのもGOOD!

動画配信では、  
体育科の先生たちが  
家でも出来る運動を  
教えてくれています。  
意外と難しいかも!?