

生活リズムを整え、
体調管理を
しっかりしよう

重要! 新型コロナウイルス感染症に関して... (1/2 現在)

▶ 感染した場合: 10日間の療養
▶ 濃厚接触者の場合: 5日間の待機

いづれも症状が
でた日を0日と
してカウント

また、発熱やのど痛、せき等のかぜ症状がみられる
場合(家族に同様の症状がある場合も)は、無理をせず、自宅療養
又は待機をお願いします。

感染症予防! うっかりしないで

こまめに健康観察

しっかり報告



体温計はわきの下の中心に、
腕に対して30~40°の角度で差し込む。

発熱
せき
のど
違和感
※無理せず
休養を!!

3密を避ける



思いやりの距離

換気

油断大敵!

手洗い or 消毒 30 秒



石けんと流水で。アルコールもたっぷり。

これ、濃厚接触です



発症した日の2日前から確認します

生活のあらゆる
ところにウイルスが...

うっかり場面...

接触感染

つい触ってしまう
目・鼻・口...

生活リズムの戻し方

今週末の体育祭に向けてがんばっている君たち! そうそう疲れ
がたまっている頃のはず... 夏休みの生活リズムから抜けだせが
ためている人、そこから抜けだす**カギ**は **睡眠** です!

▶ 就寝時刻を決める

登校時間から逆算して起きる時間を決める。起きる
時間から、必要な睡眠時間を逆算して、寝る時間を決める



▶ 決めた時刻に振り返りに入る ポイント2つ

光 眠気をつけてくるメラトニンは、朝に光を浴びると、
夜に出せやすくなる。反対に夜、光を浴びると出にくい。
体温 体を休めるときには、体温が下がる。これを利用して、寝る
2時間前に入浴すると、体が自然に冷めていくので、
眠りに入りやすい。



知ってこマイデータ
あなたのベストな睡眠時間は?
時間です。

ベストな睡眠時間は
人それぞれ。
確かめておきましょう。

夏休みの
生活日記等も参考
スッキリ起きられるベストな
睡眠時間を決めようね!

~~~~~ (ほけんしつから) ~~~~~

夏休み気分はずかり抜けましたか? 台風接近による休校が  
あり、体育祭練習で疲れ気味だった人には、よい休養日  
となったかもしれませんね。9月は、『命を守る』ことに関して  
考える日・機会がいくつもあります。今回の台風もそうだが、自然災害  
等について家族で身の守り方、連絡のとり方等を確認する日を9/1の  
「防災の日」に。家庭内の救急箱の中身や救急車の呼び方、AEDの使い方  
等を確認する日を9/9「救急の日」に毎年設定してみてもどうでしょう?  
そして、そこで『命を守る』ことについて家族でしっかり  
話し合えるといいですね。

9月9日は  
救急の日