



令和2年8月7日(金)NO.4

南部中保健室

暑い日が多くなってきました。気温・湿度ともに高く、天気も変わりやすいこの時期は、体調をくずしやすい時期でもあります。今年は夏休みが短く、暑い中登下校し、授業や部活動に頑張っていますね。3年生は8日が交流戦です。体調を整え、最高の力を出し切りましょう！

☀️ **まだ油断は禁物！休み中も気を付けて生活をしましょう。**

手洗いと併せて行う予防対策

早寝早起きをして、栄養バランスの良い食事をとる

規則正しい生活リズムと十分な栄養で、ウイルスに対する抵抗力をつけましょう。

人が多く集まる場所に行くのを控える

多くの人が集まった中で感染が広がっています。人混みを避けて、近くの人と距離をあげましょう。

窓や扉を開けて換気をする

人の集まる場所では、換気をすることで、ウイルス（ウイルスを含んだ飛まつ）が室内でにとどまるのを防ぎましょう。

加湿をする

空気が乾燥していると、のどの粘膜の動きが弱まって、感染しやすくなるので、適切な湿度（50～60%）を保ちましょう。

熱が出たときは……

まずは自宅で安静

発熱の症状は、新型コロナウイルス感染症以外に、通常のかぜでも起こります。まずは家で安静にしましょう。

「電話で」相談

かかりつけの医師がいる場合は、電話で相談してみましょう。

● 下のような症状がある場合は、最寄りの保健所などに設置されている「帰国者・接触者相談センター」に電話でお問い合わせください。

↓

- ・ 息苦しさ、強いだるさ、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
- ・ 発熱やせきなどの比較的軽い症状が続く（重症化しやすい方は症状がある）場合

(2020年5月11日現在)