

すこやか保健室

感染症予防の8か条！

① 毎朝、自宅で検温しましょう



登校前に体温を測りましょう。37.5℃以上の発熱や、風邪の症状がある場合は無理せず休養してください。

② MYマスクを用意しましょう

ハンカチマスクを作ってみましょう。

③ ハンカチ、ティッシュも忘れずに

④ 授業中も常に換気をしてください



外側と廊下側の窓を対角に開け、空気の流れを作ってください。また、休み時間ごとにドアの全開放をお願いします。

⑤ 石けんを使って手を洗い、うがいをしましょう

爪先、指の間、手のひら、手の甲、手首まで、よく泡立ててしっかり洗いましょう。



⑥ 掃除を丁寧に行いましょう

ドアノブ、手すり、スイッチ、パソコンのキーボード等人の手が触れるところは、消毒用エタノールや次亜塩素酸水（ハイターなどを希釈したもの）を使って清掃しましょう。

⑦ 一日三食食べて、夜は0時前に寝ましょう

毎日しっかり栄養をとって、ぐっすり眠って抵抗力アップ！睡眠は7～9時間はとれるようにしましょう。

⑧ 人ごみを避けて過ごしましょう

〔ハンカチマスクの作り方〕

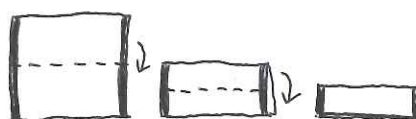
用意するもの

50×50cmの
ハンカチ
50cm
50cm
(35cm位でもOK)

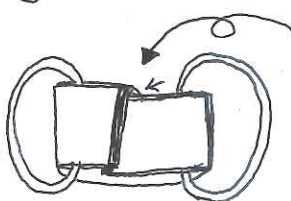
ヘアゴム 2本
(平ゴムでもOK)

これだけ！
どろ5も100均で
買えます

① ハンカチを4つ折りにする

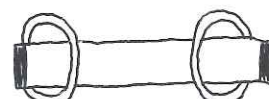


③ 両はしをたんで、折りこむ



立体
マスクに！
折りこんた部分を
糸でぬいつけると
より丈夫になります

② ヘアゴムを左右に通す



完成☆
Good!
顔に合わせて調整を
ゴムと鼻の部分は