

ほけんだより

令和2年4月24日 大阪府立鳳高等学校保健室

新型コロナウイルス感染症予防対策のため、長期に休校となっていますが、皆さんどのように過ごしていますか。毎日ニュース等で多くの情報が伝えられますが、正しい情報を手に入れること、そして時には、コロナ情報から離れる時間を持つことも、大切です。

新型コロナウイルス感染症

Stay Home

自分が感染しないために！

誰かに感染を広げないために！ 自分の行動がどのような影響を及ぼすのか、しっかり考えて行動しよう。

免疫力を高めて ウイルスに立ち向かおう！

毎朝決まった時間に起きて、朝日を浴びよう
三度の食事をおいしく食べよう
適度な運動をしよう
しっかり眠ろう
笑おう、笑おう、笑おう
人とつながろう（家族）（友人とは電話で）

手洗い
咳エチケット
換気
必要な時にはマスク

家庭科の先生に布マスクの作り方を教えてもらいました。休校の間に作ってみませんか。



■新型コロナウイルス感染症の状況を見聞きしていると、怖くなったり不安になったり戸惑ったりしますが、これは普通のことです。そんなときには家族と話したり、友人と電話などで話したり、音楽を聴いたり本を読んだり体を動かしたり料理を作ったり掃除したり・・・好きなことをして気持ちをゆっくりさせましょう。

◇心身の健康状態に心配なことがあれば、担任や保健室に相談・連絡をください。

■電話やメールの相談もあります（大阪府教育委員会教育相談室の相談）

◎子どもからの相談（すこやかホットライン）

Tel：06-6607-7361 Eメール：sukoyaka@edu.osaka-c.ed.jp

◎保護者からの相談（さわやかホットライン）

Tel：06-6607-7362 Eメール：sawayaka@edu.osaka-c.ed.jp

◎LAIN 相談もあります。



■毎日、健康チェックをして、記録をしよう！

毎日、検温や、かぜ症状など体調の変化がないか等健康観察をして、記録をしましょう。学校のホームページで紹介した「健康観察カード」を使うとよいでしょう。自分の体調を把握することが、大切です。体調が悪いときは無理をしないでください。学校が再開された際にも、登校前には、必ず検温と健康観察を行って、確認してから登校をしてください。

■校庭には、学校が再開し皆さんに会える日を心待ちに、多くの花が咲き乱れています。校庭の桜は、葉桜になり趣の異なる美しさです。中庭のハナミズキも満開です。

お家の窓から、季節の声を探してみましょ。鳥の声・風の感覚・木々の新緑・・・発見があります。

