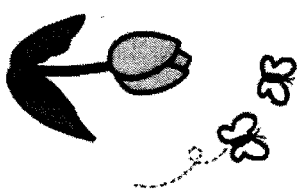


休校中の過ごし方～保健室から～

令和2年5月11日
市川高校保健室
青洲高校保健室

新型コロナウイルス感染症の影響で休校期間が延びていますが、どのように過ごしていますか？

山梨県の感染者は少しずつ増え、特に若年層（20～50代）の感染者の割合が多いと言われています。自分の行動が、自分を守ること、大切な人を守ることに繋がります。誰かが気を付けて生活すればよい、自分は大丈夫だと思わず、一人ひとりがしっかりと予防をしながら生活することが大切です。みんなで乗り越えていきましょう。



24日まで休校が延期になりました。休校中も健康に過ごせるよう、保健室からのお願いです。

・**毎日、健康チェックをする**（classiに入力する。classiが繋がらず入力できないときは、**記録表に記録をとり、繋がるようになってからclassiに入力する。**）。

※学校の再開後は、**感染拡大防止のため、健康チェックの記録がないと教室に入ることができません。**休校中にしっかりと健康チェックの習慣をつけておきましょう。

・**規則正しい生活をする。**

生活リズムが乱れていませんか？スムーズに学校生活が送れるように、学校再開後の生活に合わせて起床時間を設定しましょう。

・**石けんでの手洗いをする。**

特にトイレの後、食事の前は丁寧に石けんを使って手を洗いましょう（目安は石けんをつけて20秒）。

・**部屋の換気をする。**

1時間に1回は窓を開けて、空気の入れ替えをしましょう。

・**不要不急の外出をしない。**

やむを得ず外出する場合は、必ずマスクを着用し、帰宅後は石けんでの手洗いをしましょう。

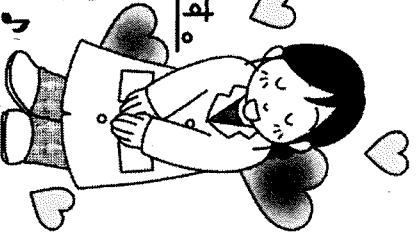
休校中に体調面や学習面等、心配なこと、不安なことがありましたら学校に連絡・相談をしてください。

市川高校・青洲高校電話番号 055-272-1161



はじめまして。

保健室の一瀬さんです。
皆さんが毎日元気に
楽しい学校生活を送れる
ように、お手伝いさせて
いただきます。よろしくお



保健室の先生を紹介します。

熊谷小百合先生（3年3組の副担任。国語）

渡邊みその先生（数学）

望月紀美先生（非常勤の養護教諭）

一瀬 彩（養護教諭）の4名が保健室にいます。

みなさんが登校する日を楽しみに待っています！