

ほけんだより

春休み号

R 2. 3. 23 愛媛県立宇和島南中等教育学校

丸山公園のソメイヨシノの開花の発表があり、次第に春らしくなってきました。春休みに入り、部活動が再開されたところもありますが、引き続き、感染症予防対策を実施しながら、新年度に向けた準備をしていきたいですね。

規則正しい生活を送り、健康管理を心掛けて免疫力アップ！

- 十分な睡眠・バランスの良い食事
- 水分もこまめに
- 散歩・軽く運動（人込みを避けて）
- 加湿器などで湿度を保つ（50～60%）
- 手洗い・・・外出先からの帰宅時や食事前、トイレの後等



部活動が始まります

- 十分な準備運動の実施
しばらく体を動かしていないので、徐々に体を慣らしていくようにしましょう
- 部活動の終了後の手洗い
アルコール消毒液の使用も有効です
- 体調の悪い時（のどの痛み・咳・発熱のとき）には参加は控えましょう



正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をめらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

新型コロナウイルス感染症の一般相談窓口

電話番号 089-909-3468 (24 時間対応)

愛媛県と松山市が合同で、24 時間相談可能な一般相談窓口を設置しています。(土日・祝日含む)
風邪の症状や 37.5℃以上の発熱が 4 日以上続いている（解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます。）、強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある場合や新型コロナウイルス感染症に関する一般的なご質問やご相談はこちらへ御連絡ください。