

# ほけんだより No.3

入間わかぐさ高等特別支援学校  
保健室  
令和2年6月第2週

## とうこうまえ けんこうかんさつ ねが 登校前の健康観察をお願いします！！

きんきゅうじたいせんげん かいじょ ぶんさんとうこう がつこう さいかい とうこう  
緊急事態宣言が解除され、分散登校ではありますが、学校も再開されました。登校するにあたり、注意しなければならぬ事もたくさんあります。  
たいへん おも がんば かんせん まんえん  
大変かとは思いますが、みんなで頑張って、感染しない！蔓延しない！ようにしましょう。

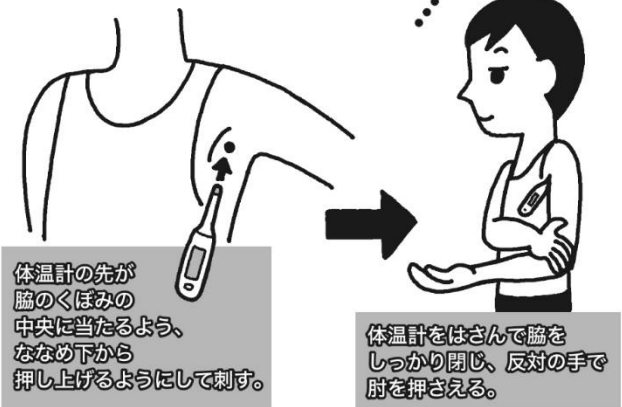
## 自分の健康状態を知り、しっかり管理を！

自分の体の具合が一番わかるのは、やはり自分自身。  
しっかり自己管理するためにも、毎朝、自分の健康状態についてチェックする習慣をつけましょう！

不調を感じたら、まずは熱を測ってみましょう。  
学校でも保健室で測ることができます。正しい体温の測り方も、しっかり頭に入れておいてくださいね。

- 熱はないか
- 体のだるさはないか
- 咳は出てないか
- のどの痛みはないか
- 鼻水、鼻づまりはないか
- 頭痛、腹痛、筋肉痛はないか
- 下痢、便秘をしてないか
- 吐き気、気持ち悪さはないか
- 睡眠は足りているか
- 食欲はあるか

### 【体温を測るときは】



## かんせんしやうりゆうこうよぼう 感染症流行予防

## 3つの密を避ける



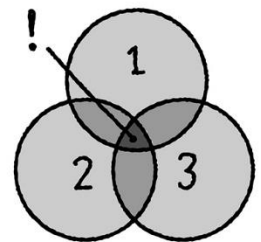
① かんまき わる みつべいくうかん  
換気の悪い密閉空間



② たさう あつ  
多数が集まる  
みつしゆうばしよ  
密集場所



③ まぢか かいわ  
間近で会話や  
はつせい みつせつばめん  
発声をする密接場面



①～③が重なると特に  
かき とく  
集団感染の高リスク