



# 保健室だより

令和2年4月24日（金）  
鳥取湖陵高等学校保健室

**臨時休校中に気をつけたいこと** 明日から5月6日（水）までの臨時休校期間中元気に過ごすために、以下のことに気をつけて生活しましょう。

## 毎朝検温をしよう

毎朝健康観察をしてG Suiteにチェックしたり、用紙に記入したりしましょう。

また、下の（１）（２）の症状がある人は、「帰国者・接触者相談センター（東部地区：鳥取保健所 0857-22-5625【夜間・休日は0857-22-8111】中部地区：倉吉保健所 0858-23-3135）に相談してください。相談した場合の指示事項等は学校にお知らせください。

（１）かぜの症状や37.5℃以上の発熱が4日間以上続いている。

（解熱剤を飲み続けなければならない時を含みます）

（２）強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある。

※基礎疾患等のある児童生徒は、上の状態が2日程度続く場合は相談をしてください。

## 手洗いをしよう

外にいる時は手洗い・アルコール消毒を頻回にするのですが、家にいる時は手洗いの回数が少なくなりがちです。

食事前、トイレから出た後など、こまめに手洗いをしましょう。予防には石鹸による手洗いが一番効果的です。

## 換気をしよう

家での換気をこころがけましょう。

## 規則正しい生活をしよう

生活習慣を乱さないようにしましょう。学校が休みになると、夜遅くまで起きていて昼まで寝ているという人がいます。寝る時間や起きる時間を乱さないこと、3食きちんと食べることが、免疫力を落とさないことにつながります。

## 家族の会話の時間を増やそう

ふだんは忙しくて、家族とゆっくり話をする時間が少ないと思います。臨時休校中は、家族とコミュニケーションを取る時間を多く取りましょう。

保健室からお願いしている「スマホ使用ルールを家族で相談して決めよう」をこの機会に実践してみましょう。

## ネット依存に注意しよう

外出自粛の今、家にいることがないために、ついついネットに触れる時間が増えるのではと心配しています。一日の使用時間を決める、寝ながらスマホはしないなど、ネット依存にならないように注意しましょう。

今、あなたができる感染症予防の行動をしましょう。  
あなたの、そして家族の命を守るために・・・

## 養護教諭の 西尾 美由紀 です

みなさんが毎日元気で楽しく過ごせるように、また心も体も健やかに成長していけるように、保健室から精いっぱいサポートします。よろしくお祈りします。

