

# 臨時休業中も健康一番で過ごそう！



光市立小・中学校養護教諭作成（チーム光）

長い臨時休業となりました。これまでの夏休みや冬休みと違い、家での過ごし方も新型コロナウイルス感染症に注意を払いながら過ごすことになると思います。様々な予防対策の行動をとりながら、みなさんが心も体も健康で過ごし、安全な毎日を過ごすことを一番に願っています。



## 日常生活で気をつけることは・・・

### 🌿 規則正しい生活を送ろう

学校が休みだからと言って、だらだらと過ごしてはいけません。ウイルスに負けない体を作るため、早寝早起き、3食きちんとバランス良く食べる、適度に体を動かすなど、生活リズムを崩さないようにしましょう。これが一番の感染対策です。

●外から帰ったとき、  
食事の前には手を洗おう



●規則正しい生活で、抵抗力をつけよう



### 学校があるときと同じリズムで過ごすことがポイント！

例 夜11時就寝 → 朝6時半起床、朝食 → 8時～家庭学習 → 12時～昼食 → 13時～家庭学習 16時～自由、夕食など  
※リラックスタイム・適度な運動も忘れずに！

### 🌿 不要な外出はなるべく避ける

人との接触はなるべく少なくしましょう。そのための休業です。



## ✿ 手洗い

外出先からの帰宅時、調理の前後や食事前などに、こまめに石けんで手を洗いましょう。30秒ほどしっかりと手を洗いましょう。



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

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

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。

## ✿ 咳エチケット・家の換気は続けよう

わが家でも換気は心がけましょう。

咳などの症状がある場合は、マスクを着用したり、ティッシュなどで口を覆ったりしましょう。

マスクをする



マスクがないとき



とっさの時



ティッシュ・ハンカチで口・鼻をおおう

袖で口・鼻をおおう

## ✿ 食生活を見直そう

毎日3度の食事を食べていますか？3度の食事をとることも心と体の健康づくりにはかせません。特に、朝ごはんは大切。朝、しっかり栄養をとることで、目が覚め、脳も活発に働き始めます。



「早寝、早起き、朝ごはん」



## 適切な受診

発熱などの症状があれば、毎日体温を測ってください。風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続く場合や、強いだるさや息苦しさがある場合は、下記の周南健康福祉センターにご相談ください。

- 主な症状は、発熱・せき・頭痛・倦怠感（体のだるさ）です。これは一般的な風邪の症状と似ていますが、症状が長引く傾向があります。
- 症状が現れない人や、軽微な人もいます。
- 潜伏期間は、2～12.5日といわれています。

### 【新型コロナウイルス相談窓口】

- ・周南健康福祉センター ☎0834-33-6423 平日 9:00～17:00
- ・山口県健康増進課 ☎083-933-3502 平日 9:00～17:00  
土日祝日9:00～17:00



## 正しい情報収集

光市や厚生労働省のHPに最新情報が載っています。テレビのニュースなども注意して見ましょう。また、不安や心配なことがあるときは、一人で悩まないで相談しよう（家族・学校など）

自分を 家族を 友達を みんなを守るために ウイルスを広げないようにしましょう