

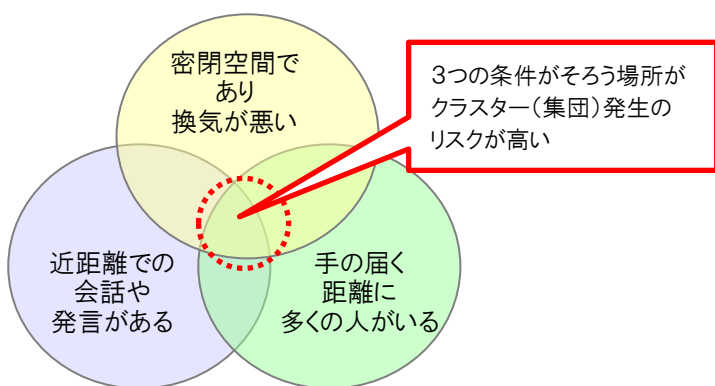
保健だより。



臨時号 2020.4.7
具志川商業高等学校
保健室

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐため、入学式・始業式が延期となりました。(みんなに会えないのはちょっとさびしい)

新型コロナウイルス感染症対策専門家会議では、3つの条件が重なった場ではより多くの人が感染していると考えられています。なので、この3つの条件が重なる場を徹底的に避けることが大切です！自分の感染リスクを減らすことは、大切な誰かを守ることにもなります。ひとり一人の行動が感染拡大を防ぐことにつながることを意識して行動しましょう。



NO!! 3密

3つの **密** を避けて行動を

- 1 換気の悪い **密** 閉空間
- 2 多くの人の **密** 集する場所
- 3 近距離での **密** 接した会話

私たちにできることは…

① 不要不急な外出を避ける

- ※休みだからと旅行はNG!
- ※カラオケも今はやめとこ!

② 換気の徹底

- ※こまめに換気を実施しよう
- ※できれば2方向の窓を開けよう

③ こまめに手洗い・うがい

④ 健康チェック

- ※毎朝の検温、風邪症状の確認
- ※学校が始まったら登校前に必ずチェック
- 症状がある場合は自宅で休養。
- 無理に登校しないこと!

⑤ 咳エチケットの徹底 (マスクを着用)

- ※マスクがない時は腕で口元をおさえよう。



手を洗おう



消毒しよう



うがいしよう



マスクをしよう



換気をしよう



うちで過ごそう



マスクどこも売り切れ状態
そこで!
簡単ハンカチマスクを紹介します

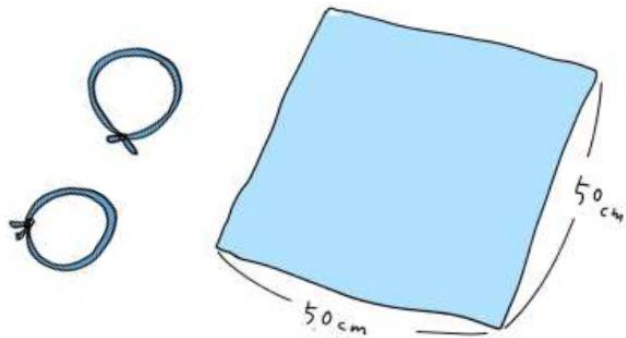
折りたたんでゴムを通すだけの 簡単ハンカチマスクの作り方

<材料>

・大判のハンカチ
(50cm×50cm)

・ゴム×2

ゴムは、ストッキングやタイツを
5cm幅に2本切ること
で代用できます。やわらかく
付け心地がいいものになり
ます。



① 2つ折りにする



② 4つ折りにする



③ 8つ折りにする



④ ゴムを通す



⑤ 一方の端を他方にはさみこむ



完成

* 上下に布をずらして広げる

文部科学省のホームページ

「子供の学び応援サイト」の中
でもマスクの作り方があります。

https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/mext_00460.html

このサイトには、他にも臨時休業
期間における学習支援もあるので
ぜひ、ご覧ください。

鼻と口を確実に覆うように着けよう。



イラスト：sayako さん