

保健だより

沖縄県立宜野湾高等学校 保健室 冬休み感染予防号



まずは
基本を
しっかり



※睡眠・食事・運動の規則正しい生活リズムを崩さないように過ごして下さい。スムーズに3学期がスタートできるよう、意識して過ごして下さい。

年末年始は

密になりやすいイベントがいっぱい！

お互いに声を掛け合って感染予防に取り組んで下さい m(_ _)m

医療機関をつぶさないよう、1人1人の思いやりが必要です。

会食は・・・

4人以下・短時間で行う・・・です。なるべく普段から一緒にいる人と、発熱やカゼ症状がないかを確認して行いましょう。

カウントダウンは・・・

みんなが集まる場所に行きたい気持ちはわかる・・・けど、よく考えてほしいです。密な場所に出かけると感染リスクが高くなります。今年はリモートでカウントダウンもいいですね！

初詣は・・・

三が日はできるだけ避け、分散参拝に協力しましょう。2月や3月の初詣でもきちんと御利益はあるそうです(^)

こんな時は teams 等で必ず学校（担任）へ連絡して下さい

その1. 新型コロナウイルス感染症にかかった場合

その2. 新型コロナウイルス感染症疑いがあり、PCR や抗原検査などの検査を受けた場合

その3. 新型コロナウイルス感染者の濃厚接触者に特定された場合。

★冬休み中も毎日健康チェックをして、外出の判断をして下さい。

★3学期登校してくる際は、必ず体温測定→健康観察→Forms 入力もしくは観察シート記入をお願いします。自分や家族に発熱などのカゼ症状がある場合は登校せずに家で経過を観察し、改善しない場合は必ず受診をして下さい。

