



# ほけんだより

令和2年4月9日  
浦安市立堀江中学校 保健室

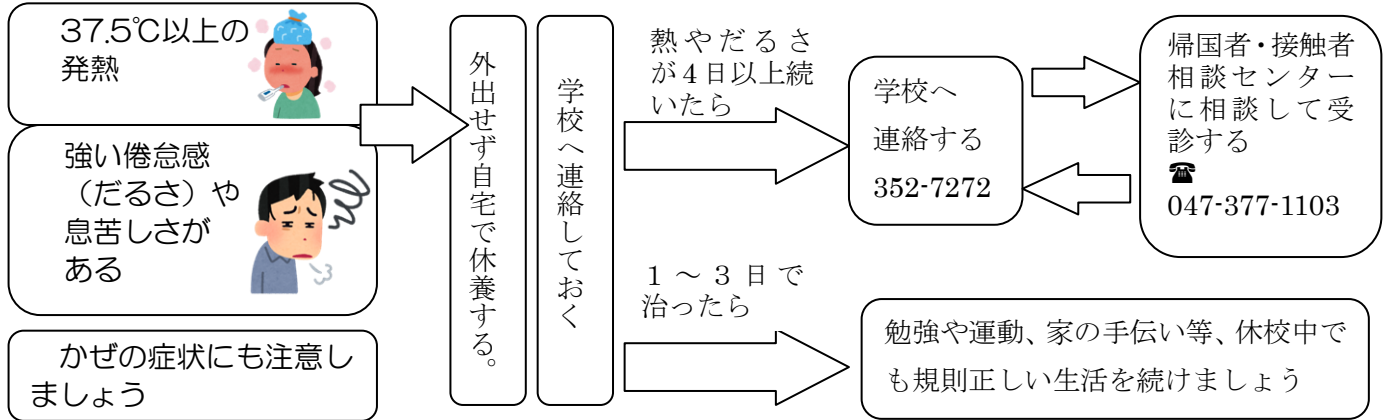


## ご入学・ご進級おめでとうございます！！

新年度が始まりましたが、新型コロナウイルス感染予防のため休校となったことで、卒業式やその他の行事を今までどおりに行うことができません、悲しい思いや不安な気持ちをもった人も多いのではないのでしょうか。みなさんが行くべきことは一人ひとりが自分の健康を自分で守り、感染しないことと他の人に感染させないようにすることです。

### 他の人に感染させないために

◎毎朝夕の健康チェックで早く異常に気づく



★家の人が新型コロナウイルス感染症と診断されたときは保健所の担当者の指示に従って、2週間程度自宅待機になることがあります。その間は外出できません。

### ◎マスクで人にうつさない

感染しても症状が出ない人がいます。「自分が感染しているかもしれない。」と考えて、人と接する時はマスクをつけるようにしましょう。手作りのマスクでも効果があります。



### 自分が感染しないために

手洗いとマスクでウィルスをよせつけない



睡眠・栄養・運動で抵抗力を落とさない



絶対に避けるべき3つの密に近づかない

### 3つの【密】、絶対に避けて

換気の悪い  
密閉空間



むんむん

大勢がいる  
密集場所



ぎゅうぎゅう

間近で会話する  
密接場面



ガヤガヤ

3つの条件が重なる場所を避けられるだけ避けて、新しい集団感染を発生させないことが求められています。手の届くところに大勢の人がいる「ぎゅうぎゅう」、密閉空間で換気が悪い「むんむん」近距離で会話や声を出す「ガヤガヤ」と覚えましょう。

東京都知事メッセージ新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐため「NO！3密」のお願い より