

# ★ほけんだより★

NO.1 令和2年4月8日  
行田市立忍中学校 保健室

入学・進級おめでとうございます。新しい学年、新しい教室、新しい先生との出会いに、どんなことがあるのかドキドキしますね。気分も新たに1年間頑張りましょう！！

## 保健関係書類について

	項目	対象者	注意事項	提出期限
1	保健調査票	全学年	※2, 3年は訂正箇所を赤で記入する 保護者印、記入漏れチェック	☆書類の回収は、再度メール等で連絡します。...
2	結核問診票	全学年	記入漏れチェック	
3	アレルギー調査票	全学年	切り取って提出 記入漏れチェック	
4	スポーツ振興センター同意書	1年	記入漏れチェック	

## 新型コロナウイルス対策 自分でできること wash hands!!

感染症対策へのご協力をお願いします

### ! 手洗い

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。  
**外出先からの帰宅時**や**調理の前**、**食事前**などこまめに手を洗います。

#### 正しい手の洗い方

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

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつき、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのばすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りこすります。
- 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。

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。



感染症対策へのご協力をお願いします

### ! 咳エチケット

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

#### ■ほかの人にうつさないために

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。次のような咳エチケットを心がけましょう。

- ・**マスク**を着用します。
- ・ティッシュなどで**鼻と口を覆います**。
- ・とっさの時は**袖や上着の内側で覆います**。
- ・周囲の人から**なるべく離れます**。

#### 3つの咳エチケット



#### 正しいマスクの着用

