

# Life ~ライフ~

令和2年 4月20日

柏崎市立鏡が沖中学校  
保健室だより

全国に緊急事態宣言が発令され、学校の臨時休業が決まりました。急な変更により気持ちの整理がつかない人もいます。不安や焦りもあると思います。今は自分のできること、目の前にあること一つ一つ取り組んでいきましょう。何よりも一番大切なのは、皆さんが元気であることです。手を洗うことはもちろん、睡眠を十分とることやきちんと食べること、生活リズムを崩さずに、心と身体を整えておきましょう。そして、心や体がつらい時は一人で抱え込まずに相談するようにしましょう。登校日に皆さんと会えることを楽しみにしています。

## 一人ひとりができる感染症対策



手を洗おう



消毒しよう



うがいしよう



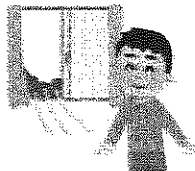
体温測定



生活リズムを整えて



マスクしよう



休まずにしよう



うちで過ごそう



しっかり食べる

心と身体の  
健康な生活



身体を動かす

### 感染予防対策

こんな時は、必ず学校に連絡してください。(休日は担任に)



- 熱が出た
- 強いだるさや咳がある
- 保健所などに相談した