ほけんだより　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　松阪商業高等学校　保健室

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　２０２２．５．３１（火）

５の、にコロナウイルスのがににありましたが、は、またしちいてきているようです。しかし、においては、としてがいがいています。は、のになっていますが、その、れとのゆるみがてきているとじることはありませんか。ののれが、コロナのにりつつありますが、をみていると、まだまだできないです。

については、たちひとりが、よくけていくことがです。

**＊までってきたをしてみよう！！**

1. のチェック

、とチェックをしてカードにする。

1. い

　 ★けんをつけて、ていねいに手を洗う。

　　★らすだけでは、ダメです。

　　★けんできれいにったは、なハンカチでふこう。

　　（がれていると、アルコールのがちてしまいます）

**＊やでをしたのは、にしっかりをう。**

1. ３の（・・）

　は、のでこりやすいのでをつけよう。

**がく・がまってごす・のがするおそれがい**

**＊ではのをすることがです。**

　との２かをけて、のりをつくろう。

は、できるだけのとをにしてのれえをしよう！

1. ソーシャルディスタンス

　　　とがれうでのやでのをるだけける。

1. について

　　 するは、マスクをはずすためリスクがまります！！

　　は、できるだけおしゃべりはむ。

　＊**みやべは、としない。あげたり、もらったりしない。**

1. での

・はプレーですることがありますが、の、のをとる　　ことをがける。（のは、マスクをしているため）

・ミィーティングはマスクをする。

・などに、でまってをすることはける。

・のためのえは、いでのがえることがないようにをつける。

＊でのえのは、のをう。・ではをしないようにする。

・のは、にしないようにする。

1. をらないようにする

 　コロナウイルスのは、に「」「」であるとわれています。はに、や、などのにウイルスがすることでこります。たちは、のうちにをかいたり、をったりしています。マスクをしていてもはているので、ついついさわったりしていませんか？をつけてくださいね。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **マスク****のえ** | **をできる****（２mが）** | **をできない** |
|  |  | **（）** |  |
| **をう** | **をすすめる（ななど****を****している****すことも）** | **の****はない****★** | **をすすめる** | **をすすめる** |
| **をほとんどわない** | **の****はない** | **の****はない****★** | **をすすめる**【**】****の** | **のはない****【】****でなど、****でとすれう** |

**（）のがげられる、の、のなど**

**★ランニングなどれてう、ごっこなどにならない遊び**

体調管理について

本日、カード（６・７）をしました。

**、とチェック**をしてカードにする。（カードはで）

・しているにのがあるも、でしてください。

＊がなくてもがいは、をせずでしてください。

**＊やのがやのでPCRをけることになったら、すぐににをしてください。**