

# 臨時休校中の過ごし方

令和2年4月9日

大阪桐蔭中学校高等学校 保健室

新型コロナウイルス感染症拡大防止のための休校です。一人一人が自分が感染している可能性がある  
と意識して、人が多く集まる場所や屋内の風が通りにくい場所は避けることが必要です。不要不急な  
外出は控え、自宅で過ごすようにしましょう。

## 規則正しい生活を送る

学校がある時と同じ生活リズムを心がけましょう

## 手洗い、うがいの徹底

調理、食事前と外出後は必ずしましょう



## 咳エチケット

### 守ろう！「せきエチケット」



## バランスの良い食事をとる

3食しっかり食べて、水分補給も忘れずに！

## 適度な運動をする

ストレス解消や免疫力アップにつながるので、適宜行いましょう

- ・ストレッチや筋トレなど屋内でできるもの
- ・散歩やジョギングなど人との接触が少ないもの

## 換気をする

1時間に1回、5~10分程度、窓を開けて空気を入れ替えましょう

## 体調管理

毎朝、体温を測り症状とともに記録しましょう

## スマホ、ゲームの使用時間を決める

SNS等を利用したデマやトラブルにも注意しましょう

## 相談・受診の目安

- ・風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている
- ・強いだるさや息苦しさがある

以上の症状がある場合や味覚障害や嗅覚障害などが続く場合は、居住地の帰国者・接触者相談センターにご相談ください。

## 不安な事や心配な事がある時の相談先

- ・大阪府教育センター「すこやか教育相談」  
子どもからの相談：TEL 06-6607-7361  
保護者からの相談：TEL 06-6607-7362



メール相談

- ・24時間子どもSOSダイヤル  
0120-0-78310

一日も早く、日常生活を取り戻せるよう  
みんなで協力しましょう！

