



入学・進級おめでとうございます。  
現在、新型コロナウイルスが世界的に大流行しており、不安な日々を過ごす人も多いのでは？感染拡大を防ぐためには、一人ひとりの感染症対策がとても重要となります。そして、正しい情報を得て、正しく対応していくことも大切です。  
保健室からも学校再開後からみなさんが安全に学校生活を送れるようサポートしていきます。1年間よろしくお祈いします。

## 学校再開時の新型コロナウイルス感染症対策・対応について



- ① 健康観察カードの提出をお願いします。
- ② 毎朝の検温の結果、37.0℃以上の場合は自宅にて休養しましょう。
- ③ 熱がなくても、倦怠感や咳・のどの痛みなどの風邪症状、味覚・嗅覚の異常があれば自宅にて休養しましょう。
- ④ 十分な栄養・睡眠をとり、免疫力を高める生活をしましょう。
- ⑤ こまめな手洗い・アルコール消毒をお願いします。  
→手が荒れる等の場合は相談してください。

### こんな症状があったらどうしたらいいの？

- 「風邪のような症状」「37.5℃以上の発熱」がある場合  
一般の人：4日以上続く  
高齢・基礎疾患・免疫抑制剤を用いている・妊婦の人：2日程度
- 「強いだるさや息苦しさ」がある人
- 感染の可能性があると感じる人  
(微熱や軽い咳が出ている、感染したかもしれない)



宮城県・仙台市の健康相談窓口に電話  
電話番号：022-211-3883, 022-211-2882  
受付時間：24時間  
\*帰国者・接触者相談センターへの相談も、一度、健康電話相談窓口(コールセンター)に連絡してください。  
<その他の相談機関>  
○厚生労働省の電話相談窓口(コールセンター)  
電話：0120-565653

相談窓口でコロナ対応の外来受診が必要と判断されたら...

- ・帰国者・接触者相談センターから受診を勧められた医療機関を受診し、複数の医療機関を受診することは控える。
- ・医療機関を受診する際にはマスクを着用し、「手洗い」や「咳エチケット」の徹底
- ・公共交通機関をできるだけ使用せずに受診する





# 免疫力を下げる生活していませんか…？

自由な時間が多くなると、免疫力を下げる生活になってしまいがちです。どんな行動に注意しなければいけないか、クイズとチェックリストで確認してみましょう。

当てはまる項目に✓

## クイズに答えて 免疫力をアップ！！



免疫力は、からだの中に入ってきたウイルスや細菌をやっつける力。毎日の過ごし方で、アップしたりダウンしたりします。

Q 免疫力をアップするのはどっち？

### 食事

- A ほとんど野菜中心で、肉は食べない
- B 肉も野菜もなんでも食べている

肉・魚・卵・乳製品・大豆食品などのたんぱく質は、免疫細胞のもとになります。また免疫細胞は腸に集中するため、腸の環境が整えば免疫力もアップ。食物繊維やビタミン・ミネラルの多い野菜やきのこはおすすです。つまりどの栄養にも免疫力をアップする働きがあるのです。 答えはB



### 睡眠

- A 毎日、早寝早起き
- B 普段足りない睡眠は、休日に補う

睡眠不足が続くと、免疫細胞の働きが鈍くなります。カゼをひくと眠くて眠くてガマンできないという経験はありませんか？ それは免疫細胞が活発に働くために、「睡眠をとって」とサインを出しているのです。 答えはA



### 運動

- A 疲れると体に良くないのでしない
- B 少し疲れるくらいの運動を毎日している

軽い運動で筋肉を温めると、血流がよくなり、免疫細胞の働きが活発になります。 答えはB



### ストレス

- A ストレスになるくらい健康に気をつけている
- B 適当にストレスを解消している

強いストレスを受けると、自律神経のバランスが乱れて、免疫細胞の働きが弱まります。ストレスは適度に解消しましょう。笑うのも免疫細胞を活発にするのでおすすめです。 答えはB



### <チェックリスト>

- 朝ごはんは食べない
- 夜中まで起きている
- 冷たい飲み物・食べ物が好き
- お風呂につからず、シャワーで済ませる
- 手洗いはさっと済ませる
- 部屋の換気をしない
- 部屋の気温・湿度が低い
- よく顔を触る



\*当てはまる項目が多い人は、免疫力が低下しているかも…  
チェックにあてはまらないような生活をして、免疫力を高めましょう！

## <縫わずに作れるマスクの作り方>

なかなか手に入らないマスク。2つの材料で簡単に作ることができますよ！ぜひ試してみてください！

### 準備物

- ・ハンカチ（50cm×50cmくらい）
- ・ゴム2つ（使い捨てマスクのゴムの部分を再利用でも可）

### 作り方

- ① ハンカチを広げ、半分に折り再度半分に折り、もう一度半分に折る。  
（ハンカチのサイズが小さければ、3等分に折る）
- ② 幅3等分の位置にヘアゴムを左右から通す。
- ③ 折りたたみ、片方の折り目をもう片方の折り目に入れる。
- ④ 顔の大きさに合わせて上下を引っ張り調整し完成！！

