

# 保健通信

自分自身、そして、大切な家族、  
石部高校の仲間を守りましょう

みんなで取り組もう!!  
感染症対策!

命を守る行動①

**毎朝、自宅で体温測定**（健康観察）

発熱や風邪の症状がみられる時は、自宅で休養

命を守る行動②

**マスク着用**

マスクがなくても、ハンカチ・ティッシュで咳エチケット

命を守る行動③

**石鹸手洗い**で、ウイルス流そう

命を守る行動④

**窓をあけて**、ウイルス飛ばそう

（特に、部室、更衣室、トレーニング室、気をつけて）

命を守る行動⑤

休日は、必要のない**外出はやめておこう**

命を守る行動⑥

**睡眠、食事、運動**で抵抗力をつけておこう