



## 今できること

畑を耕し、種をまいて授業の準備をしている先生がいます。種は、暖かな日差しと恵みの雨に反応して、ふかふかの土からいつ発芽してくるのでしょうか。

待ちに待った学校再開。「手洗いやマスクは完璧です。」「3つの密を意識しています。」などの声が聞かれます。新型コロナウイルス感染を、終息に向かわせるために、気温上昇にも負けないで、今できることを、もうしばらく続けましょう。

一句：<sup>はた</sup>畑に立つ青年二人夏あざみ みさ子



新型コロナウイルス対策  
なぜ、必要なの？パート2

## 体温測定 健康観察カード

### 【健康状態を知る】

毎日の体温測定や健康観察カードの記入は、面倒です。しかし、自分の健康状態を知ることが、すべての病気予防の始まりです。自分の健康状態や免疫力が低下すると、コロナウイルスだけでなく、他のウイルスや細菌に感染しやすくなります。慌ただしく毎日を過ごしていると、自分の症状に気がつかなくなったり、後回しにしたりしがちになります。朝のひと時、熱を測りながら、

体温測定は自宅でします「家では平熱だったのに、学校で測ると高く出る。」「登校時に汗をかいて正確に測れない。」「学校で測る人が多くなると、時間がかか

自分の身体を見つめてみましょう。

## なんらかの症状がある時

体温測定や健康観察の結果、「熱が高い」「だるさが続いている」「4日も風邪症状が続いている」などの症状がある時には、まずかかりつけの病院に電話相談をしましょう。病院には、いろいろな病気を持った人が来院します。また、病院によっては、得意の分野や特徴が異なることもあります。

## 朝から 生活習慣を見なおす

- 決まった時間に起きる
- 朝日をあびる
- 朝ごはんを食べる



体内時計がリセットされて、徐々に休み前の身体に戻っていきます。生活習慣を整えることは、免疫力を高めることになります。根気強く続けましょう。

## 正確な情報 ことばを大切に

コロナウイルスは、目に見えません。そして、今はまだわかっていない情報もあり、ワクチンや治療薬が確定されていません。そのために、ウイルスや細菌、病気に対しても敏感になり、自然と不安や心配が大きくなることがあります。お互い、不確かな情報を流さないことや差別的なことばを使わないようにしましょう。

## 尿検査の提出

**1次検査 6月9・10日(火・水)**  
前日に容器を配布します。

**2次検査 6月18、19日(木・金)**  
必要な人には手紙を渡します。また、1次検査の時に月経だった人や欠席の人は、この日に提出してください。