

保健だより



令和4年8月29日
横浜市立横浜吉田中学校
保健室

げんき す 元気に過ごせていましたか？

新型コロナウイルスの第7波はまだ落ち着きませんが、みなさんの夏休みの生活はいかがでしたか？ニュースでは、始業式後の登校が始まった後の感染も心配されています。学校生活の過ごし方を今一度見直して、予防対策をしっかりとっていきたいですね。夜型の生活だった人は、今からでも朝方に調節していきましょう。



なつやす あ しんがた しゅうだんかんせん よほう 夏休み明けも 新型コロナウイルス 集団感染を予防しよう

夏季休息结束后新冠肺炎予防集団感染

3密 (密集・密接・密閉) の回避

避开密集・密接・密閉

- ・近い距離での会話・大声に注意
- ・食時：向かいあわない・咳エチケット・**黙食**

食べ終わったらマスクを

すぐにつける

- ・注意近距離的対話・大声喧嘩
- ・午饭時：不对向而坐・咳嗽的礼仪・安静的吃完饭之后马上戴上口罩

※自分の行動を見直してみよう！

重新审视自己的行动吧

せきエチケット
できていますか？



てあら ちやくよう 手洗い・うがい・マスク着用

洗手・漱口・戴口罩



体の表面に付着しただけでは感染しません。

手で口・鼻・目を触ることで感染します。顎マスクは×

用手触摸嘴巴・鼻子・眼睛会感染
口罩不可以戴在嘴巴下面



(暑くて距離をとれるときはマスクは外してOK)
热的时候有适当的距离可以取下口罩。

※手を洗う時間がないときはアルコールも使おう
没时间洗手时也要用酒精消毒

めんえきりょく あ 免疫力を上げる 提高免疫力

○早寝・早起 早睡・早起

○バランスよい食事(朝昼夜ご飯をしっかりと！)

营养均衡的饮食(一日三餐必须要吃！)

○運動も工夫しよう 在运动方面花心思

※規則正しい生活がとても大事！

有规律的生活很重要



じぶん だ も かえ 自分が出したごみは持ち帰り 自己的垃圾打包带回家

○鼻水・痰のついたティッシュ・使用

したマスク→ビニール袋に密閉
用过的口罩用袋子密封带回家

○ペットボトル 塑料瓶

○弁当のゴミ 便当的垃圾

かんき たいかくせん まどあ 換気：対角線での窓開け

・ドア開け

换气：对角线开窗・开门



まいにち けんこう たし 毎日の健康を確かめよう！

確認毎天的健康状況

じぶん たいちょう わるいばあい
自分の体調が悪い場合、

かそく はつねつ かぜしょうじょう ばあい とうこう ひか
家族が発熱・風邪症状がある場合は、登校を控えてください。

※学校で体調が悪くなった場合は、保健室で休息せずに早退します。

ほごしゃれんらく きほんひ と ねが
保護者連絡をします。基本引き取りをお願いします。

自己身体不舒适时、或是家里人有发烧、感冒症状时、请不要来学校。

※ 在学校身体不舒适时、不在保健室休息直接早退。

联系家长、原则上需要家人来接。

まいあさ たいおんそくてい わす
毎朝の体温測定を忘れずに！！
けんこうかんさつひょう きにゆう まいにちていしゅつ
健康観察表に記入して毎日提出しよう。
毎日別忘记量体温！！
記入健康観察表并提交。

はつねつ かぜしょうじょう

発熱・風邪症状があったら 若有发烧・感冒症状时

① かかりつけの医師に相談・受診 联系经常看的医生・就诊

② 相談する医師がいなかったら 若没有可以咨询的医生时

よこはまし
横浜市ホームページ参照(発熱時の診療・検査が可能な医療機関)

请参考横浜市主页(发热时可以诊疗・检查的医疗机构)



ちょうしょく まいにちた 朝食を毎日食べる・7～9時間の睡眠の人が正答率が良い！！

每天吃早餐・睡眠时间为7～9个小时的人正确率高！！

これは、令和4年度横浜市学習状況調査からの生活実態調査の結果です。1～3年生で同じような結果が見られました。テストに向けての生活の仕方も考え直す良い機会ですね。

这是令和4年度横浜市学习状况调查中的生活实际情况调查的结果。1～3年级学生有同样的结果。这是重新考虑面向考试的生活方式的好机会。

まいにちちょうしょく
毎日朝食 每天吃早餐



じかんすいみん
7～9時間睡眠
7～9小时睡眠

