

ほけんだより コロナ対策号

2020年3月6日 発行

ゆたか小学校 保健室



新型コロナウイルス感染症対策のための休校中です。

来週から授業が再開されますが、ゆたかっ子のみなさん、自主学习しつつ体調をくずさずに過ごしているでしょうか？
長期の休校で、家庭での自由な時間が増えた分、生活リズムがくずれ、免疫力が下がり、感染症にかかりやすい状況になっていることが予測されます。くり返しになりますが、登校再開の前に、しっかりと家族みなさんでご確認下さい

感染症にかからないためには

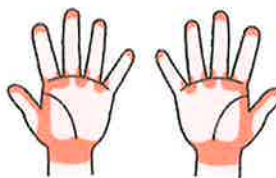
- ① 手洗い・うがい・マスクの着用で、感染症の病原菌を体に入れない。
外から帰ったあと、トイレの後、食事の前には手洗い・うがい・水を飲むなど、良い習慣を身につけましょう。
 - ② いつもきれいな環境のなかで生活しましょう。部屋の空気の入れかえ（換気）、掃除をしましょう。
 - ③ 免疫力・体力を落とさないために、規則正しい生活リズムをくずさない。
- 『早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち・てくてく登校!』：しっかりと睡眠と栄養（とくにタンパク質多め）、適度な運動をしよう！
- ④ 低体温にならないことで免疫力を保持する。・睡眠不足・栄養不足・運動不足が続くと、体温が下がらない体に！
 - ⑤ 体調が悪いときには、無理をしないで休養する。 早めに対処することで、回復も早くなります。

保護者のみなさんへお願い

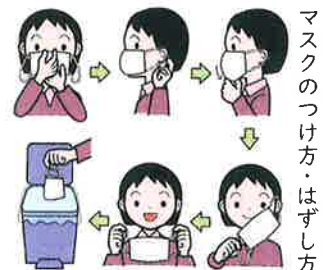
- ① 登校前にならず、朝の検温と健康観察をしましょう。
37.5度以上の発熱、微熱でも咳や鼻水が多い、下痢・嘔吐など体調不良がある児童は無理をせず、自宅で静養しましょう。
軽症のかぜの場合は休養・栄養・保温をこころがけることで3日間ほどで自然回復します。
4日以上症状が続き、受診が必要な場合はマスクをして受診しましょう。
- ② 月曜日など休み明けは遅刻や欠席が多い傾向があります。
しっかりと切り替えて、学校モードの生活リズムで登校しましょう！
やむをえず、遅刻・欠席する場合は、無届けにせず、8:15までに保護者から連絡して下さい。
- ③ 微熱や37.5度以上の発熱があり、授業の継続ができないと判断した児童は早退させます。あらかじめご了承下さい。
- ④ 咳エチケットを守りましょう。
咳やくしゃみなど体調不良の児童はマスクを励行してもらっています。しかし、マスクがない場合や突発的に出たときには、直接手で押さえず、うでやハンカチで押さえるようにして、周囲にしぶきが飛び散らないようにします。



こすって洗う
目標…一五秒



洗いのこし
多い部分



マスクのつけ方・はずし方

ゆたかっ子の健康と安全が第一です。ともに協力していきましょう。

ウイルスは
こんなところに…

- ドアノブ 電気のスイッチ 階段の手すり
- スマホの画面 パソコンのキーボード など

だから手洗い！

手についたウイルスが体内に入ってしまうやう、ごはんの前や外から帰ったときは手洗いを。

冬の健康 そととなか



③ 首の首を温める
「首・手首・足首」を温めると効率的に体温が上がります

④ 重ね着で体温調節
建物の中が暑いと、外に出たときに汗が冷えてかぜの原因になることも。脱いだり着たりできるもので温度調節を

⑤ がい、手洗い
外で付いたウイルスなどを、帰ったらすぐに洗しましょう

⑥ 時間に1回換気する

- 閉めきった教室は二酸化炭素やウイルス・細菌が増えていきます
- ガスや石油の暖房器具の使用で空気が汚れます

⑦ 湿度=50~60%
温度=18~20℃

乾燥と寒いの好きなウイルスを、適度な湿度と温度で弱らせよう