

# 休校でもしっかり体調管理！ 気をゆるめず健康観察をご家庭でも徹底しましょう！

もうしばらく学校のお休みが続きますが、どんなふうにご過ごしているでしょうか。教科書やプリントでの自宅学習になりますが、生活リズムをくずさずに免疫力・体力をおとさないようにしましょう。

家族でしっかりと話し合い、家庭での生活を安全にご過ごしてください。元気に会える日を心待ちにしています。

- ①生活リズムをくずさない。『早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち・適度な運動』
- ②手洗い・うがい・水をのむ・喚気（空気をきれいにいれかえる）を一日何回でもしましょう。
- ③食事の前、トイレのあと、外から帰ったあとはかならず手洗いをする。
- ④不要不急の外出はしない ⇒ 重要ではなく、急ぎでもない外出はひかえましょう。
- ⑤テレビやゲーム、ユーチューブなどは、だらだら見続けるのではなく、おうちの人と話し合っ  
て1日にみる時間とみる番組をきめて、みるようにしましょう。
- ⑥朝の検温チェック、日中の健康観察をしましょう。 ⇒ 『朝の健康観察シート』をご利用ください。

## ☆ 学校医（伊佐勝憲先生）からのアドバイス ☆

### 1. 新型コロナウイルス（コビッド19）について

- ・ウイルスの表面は油でおおわれているので、手の表面についているあぶら汚れとくっつきやすい性質がある。だから石けんでの手洗い・アルコール消毒で、手の表面のあぶら汚れをきれいにする手指消毒が有効です。
- ・もしアルコール消毒液がない場合でも、石けんで手をまんべんなくこすり洗うことが大切です。
- ・季節性インフルエンザよりも感染率は低いですが、このウイルスに対する治療薬がまだないので、基礎疾患があるなどの抵抗力がない人が重症化してしまいます。感染する人を増やさない行動、不要不急の外出をしないことが大切です。

### 2. 感染しない、うつらないためにこころがけること

①咳エチケットを守って、咳・くしゃみなどをまき散らさないようにしましょう。

②手洗い・うがい・マスクで、ウイルスを体にいれない。

・マスク不足が問題になっていますが、布マスクやハンカチでも代用ができます。

・布マスクはずーと使い続けるのではなく、よく洗濯したきれいな状態であればくりかえし使用できます。

③免疫力を高め、環境をととのえる。

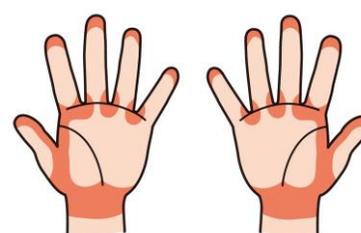
・免疫力を高めましょう。規則正しい生活リズム、食事・運動（血流が良くなる）・休養（睡眠）を充分にとり、体温をさげない。

・換気（きれいな空気にいれかえる）をして、ウイルスを外に出す。

・アルコール消毒液、次亜塩素酸水、キッチンハイター、マイペットを薄めたものを、テーブルや手の触れるドアノブなどに噴射したり、きれいに拭くことで消毒できます。



15.秒以上をこころがけて、ゆっくりと洗いぬいで洗うようにしましょう。



### 3. こどもは大人よりも免疫力が高いことがわかっています。

うつってしまったら、あわてずに、感染をひろげない対策をしつつ、医師や保健所の指示を守ってしっかりとのおししましょう。

\* 濃厚接触者で、出席停止または臨時休業中に発熱やかぜの症状が出た場合は、お住まいの市町村の管轄の保健所へ連絡し、受診等について相談して下さい。

豊見城市立ゆたか小学校 保健室