ほけんだより

符津小学校
保健室
NO.1
令和2年度



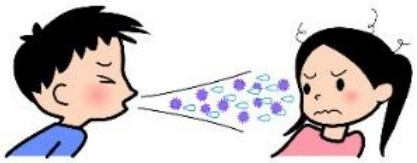
入学、進級おめでとうございます。新しいクラス、新しい先生でやる気いっぱいスタートしたところですが、県内でも新型コロナウイルスの感染が広がり、来週から休校となりました。とても残念ですが、今は健康（命）を守ることが第一です。早く新型コロナウイルスがおさまるよう、一人ひとりが感染予防を心がけ、行動していきたいですね。

自分の体を自分で守ろう

今週は感染予防対策をしながら身体計測を行いました。いつもと違う広い場所で、間隔をあけての実施です。毎日の生活の中で、どんなことに気をつければいいか、もう一度確認してみましょう。

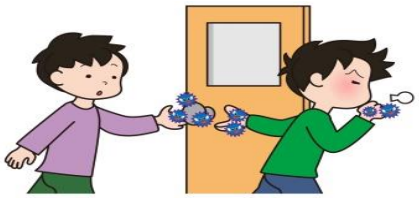
新型コロナウイルスは、<u>飛沫感染</u>と<u>接触感染</u>によりうつるといわれています。
どんな予防ができるか考えてみよう！

飛沫感染



せきやくしゃみで飛び散った「飛沫」の中のウイルスを直接、鼻や口から吸いこんでしまうことでうつります。

接触感染



ドアノブや机、いろいろなものについているウイルスが手につき、その手で鼻や口を触るとうつります。

☆咳エチケットを守る



☆手洗いをする（ ※ 裏面を見てください）



☆部屋の換気をする



☆顔（鼻、口など）を手でさわらない

感染が拡大している時期です。外出を控え、人ごみを避けるようにしましょう。お家の中で、お手伝いを進んでしましょう。そうじ、洗濯物ほし、お米とぎ…いろいろ、お家の人と話し合ってチャレンジしてみましょう！

★ とても大事だよ！毎日の健康管理 ★



ウイルスに負けない体を作るために・・・

①早ね早起きをしましょう。

②適度な運動をしましょう。

③バランスの良い食事を心がけましょう。

★ 毎日、検温もして体調を確認しましょう。

ストレスをためないことも大切です。お家の人と楽しいおしゃべりしたり、好きな音楽を聞いたり、少し運動をして体を動かしたり、やってみたかったことにチャレンジするのもいいですね。笑顔で過ごせる体と心のリフレッシュタイムも大切にしましょう。



石けんで手をあらおう！



①手のひらをすりすり♪



②かめさんポーズで手の甲(こう)もわすれずに♪



③ゆびの間(あいだ)もごしごし♪



④つめの間は　手のひらをひっかくように♪



⑤親指(おやゆび)をにぎって つけねからぐりぐり♪



⑥手首(てくび)をにぎってぐりぐり♪

今週は、休み時間も音楽を流して、みんなでていねいに手洗いをしました。ハンカチを忘れずに持ってくる子も増えました！休校中も外から帰った時、遊んだ後、食事の前、トイレの後など石けんでていねいに洗いましょう。

お家の方へ

毎朝の検温や健康観察のご協力ありがとうございます。初めての取り組みで、忘れる子もいるのではと心配していましたが、きちんとご家庭で検温し送り出していただけたこと、本当にありがたかったです。

日に日に増えていく感染者、そして生活の変化に心配や不安な気持ちを持ちつつお過ごしのことと思います。お子さんの中にも、毎日のニュースを見て言葉には出さなくても不安を感じている子も多いように思います。休校が決まり、寂しい思いもあるでしょう。親子でホッとできる時間も大切にしながら過ごしていただきたいなと思います。

休校中も「ふつっ子元気アップカード」を利用し、お子さんと一緒に生活リズムを整え、健康第一にお過ごしいただきたいと思います。

