

ほけんだより No. 40

R2. 5. 18・19 中部小・保健室

緑がきれいな季節になりました。

学校が再開しますので、生活リズムを早く学校モードにもどしていきましょう。学校でも新型コロナウイルス感染防止をしながら生活していきます。一人一人の行動が感染防止につながるので、しっかりと実行していきましょう。また、暑くなってくるので、熱中症にも気をつけてください。

5 / 14の学校のホームページに載っているいちょう学級作成「いちょう劇場その3：新型コロナウイルス」をぜひ見てください。

＜新型コロナウイルス感染防止のポイント＞（一人一人ができること）

1. 登校日は、朝の体温をかならず測ってきます。

（朝の健康チェックカードに記入して担任に出します。）



2. 石けんで、すみずみまで手を洗います。（ハンカチも身につけておきます。）

（外から来た時・トイレの後・給食の前後・おおぜいの人とさわるところをさわった後・目や鼻、口をさわる前後など）

3. せきエチケットを守ります。

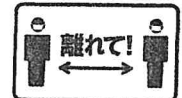


4. 部屋のかんきをします。（1～2時間に1回 5分間）

5. 人と人の間をはなします。（ソーシャルディスタンス 2mくらいはなれます。）

6. おおぜいの人が集まる場所は、さけるようにします。

ソーシャル

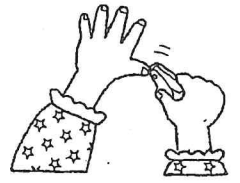


ディスタンス

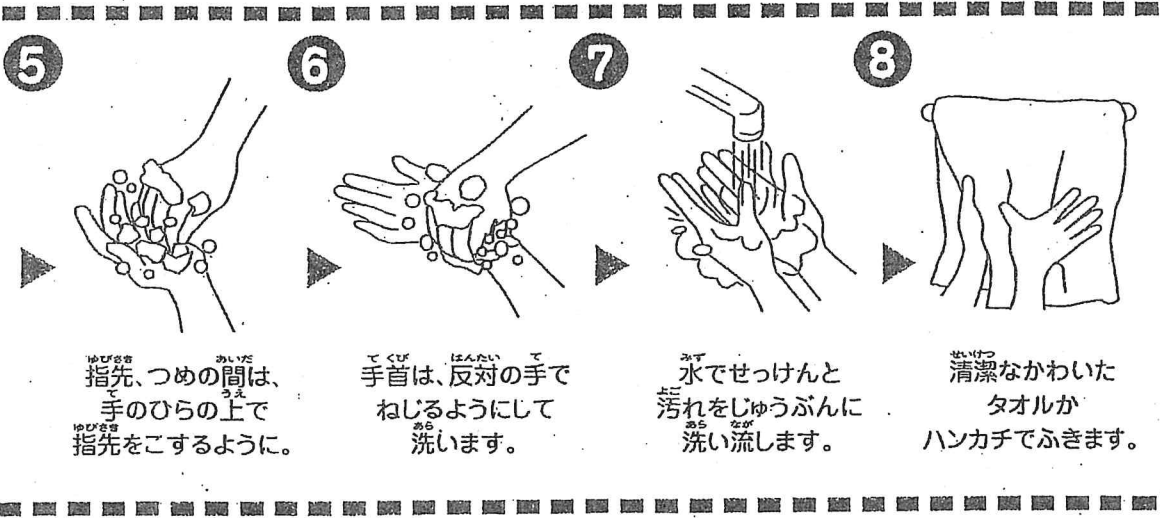
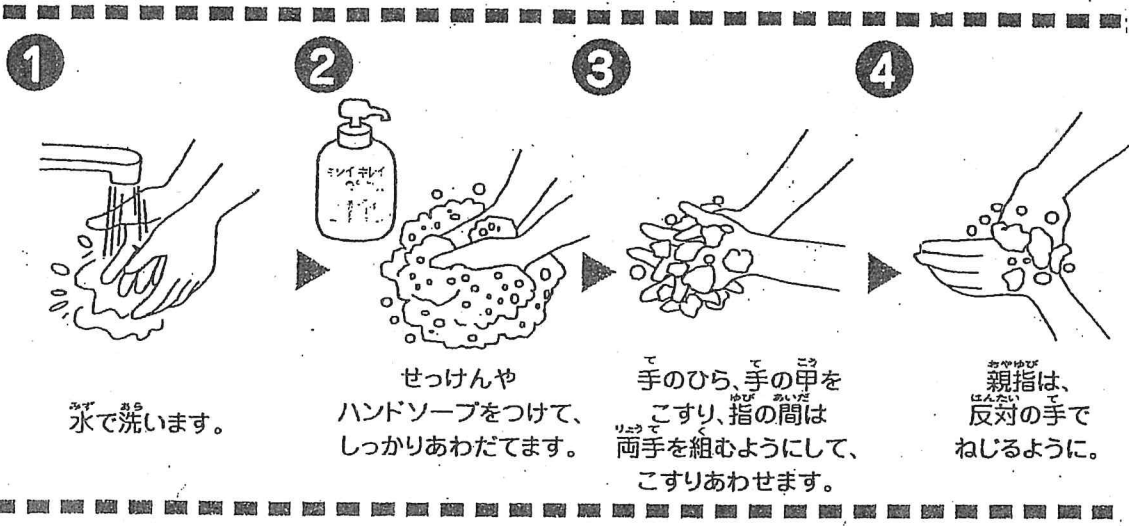
7. 十分なすいみんとバランスのよい食事をとります。

※ 朝に熱が37.5度以上や風邪症状（せき・のどの痛み・息苦しさ・だるさ等）がある場合は、登校を控え医療機関を受診するか、家庭で休養するようにしてください。その際は、学校に連絡をお願いします。

<手の洗い方>

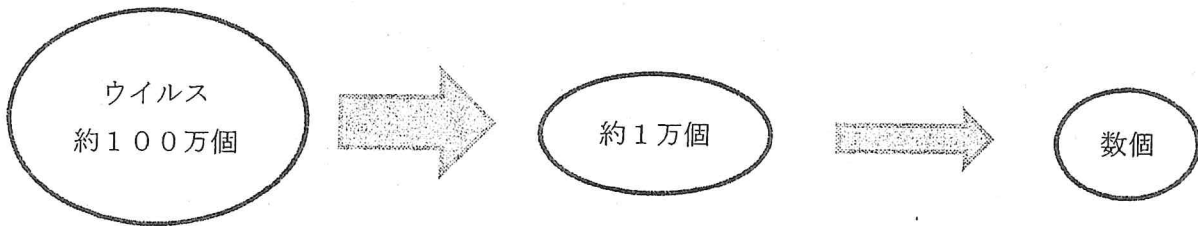


つめは切っておきましょう。



<手洗いによるウイルス減少のイメージ>

(2020年5月14日 山形新聞より)



手洗いなし

流水で15秒すぎ

「ハンドソープで10秒もみ洗い
流水で15秒すぐ」を2回

(東京都などのチームが2006年に公表)