

ほけんだより

～臨時号～ 壬生東小学校保健室

今、騒がれている新型コロナウイルス。いろいろな不安があると思います。

感染拡大防止のために、私たちが出来ることをしっかりとやっていきましょう。

感染拡大防止のために私たちができること

現在、新型コロナウイルスはくしゃみや咳、つばなどが飛ぶことによる飛沫感染とウイルスがついた手で鼻や口を触ることによる接触感染による感染が考えられています。そのため予防方法は、インフルエンザなどの感染症の予防方法と同じです。

1 石けんで手洗いをしっかりしよう！



外から帰ったとき、食事前、トイレの後、などこまめに手を洗いましょう！

2 アルコールで手指の消毒をしよう！

アルコールでの手指消毒は手指全体にサッと行き渡らせるだけでなく、しっかりとすり込むことが大切です。石けんでの手洗いと同じ方法で、しっかりとすり込みましょう。

3 免疫力を高めよう！

ウイルスに負けない体を作るためには、しっかり栄養、しっかり睡眠が基本です。学校がお休みの間も、早寝早起きをし、1日3食しっかり食べましょう。

4 咳エチケットを守ろう！

咳エチケットとは、感染症を他人に感染させないために、咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえることです。



咳やくしゃみを手のひらでおさえてしまうと手のひらにウイルスが移ってしまい、感染拡大の原因になってしまいます。マスクやティッシュ・ハンカチがない人は袖で口をおさえましょう。



5 不必要な外出を控えよう！

感染のリスクを少しでも減らすため、不必要な外出は控えましょう。また、少しでも体調が悪いときは無理をせずに家でゆっくり休みましょう。

6 毎日健康観察をしよう！

毎日体温測定を行い、健康観察をしましょう。健康観察カードは、学校に提出する必要はありませんので、日々の健康観察の記録として使用してください。

正しいマスクの付け方

