

ほけんだより NO.1

令和2年4月14日
安楽小学校保健室



新入生のみなさん、入学おめでとうございます！そして、2年生以上のみなさん、進級おめでとうございます！新たな1年が始まりました。どんな年になるだろうと期待をふくらませる一方、毎日新型コロナウイルスに関連するニュースが流れ、たくさんの不安もありますね。鹿児島県においても感染が確認されたり、マスクや消毒用アルコールが買えなかったり、少しずつ生活に影響が出てきています。私たちにできることは、手洗いや咳エチケットなどの基本的な感染症対策を行うこと、「十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事」を守り、丈夫な体をつくることです。健康でいるためにどんなことが大切か、一人一人が考えて気を付けていきましょう！

手洗いを見直しましょう！



消毒は大事ですが、まずは正しい手洗いをしっかりと！

咳エチケットを心がけましょう！



何もせずに
咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを
手でおさえる

マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

厚生労働省 新型コロナウイルス

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

～ 新型^{しんがた}コロナウイルスについて ～

どのようにしてうつるの？

接触感染^{せつしょくかんせん}

ウイルスに感染した人が、咳やくしゃみを手で押さえた後にさわったものを、他の人が触り、目、鼻、口を触れることで、体にウイルスが入り、感染してしまいます。



飛沫感染^{ひまつかんせん}

ウイルスに感染した人の咳、くしゃみ、つばとともにとびだしたウイルスを吸い込むことで感染することがあります。咳やくしゃみのしぶきは2～3m飛びます。



だから、こまめに手洗いをすることが大切です。



だから、咳エチケットが大切です。

保護者の方へ(お願い)

- お子さんの健康チェックをお願いします。

こんな症状はありませんか？ 毎朝、欠かさずチェック！

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 鼻水がでる | <input type="checkbox"/> 頭が痛い |
| <input type="checkbox"/> のどが痛い | <input type="checkbox"/> おなかが痛い |
| <input type="checkbox"/> 咳がでる | <input type="checkbox"/> 食欲がない |
| <input type="checkbox"/> 体がだるい | <input type="checkbox"/> 寒気がする |

かからない！

うつさない！



- 検温カードを配付しています。毎朝体温を測り、検温カードに記録し、学校に提出してください。平熱より高い場合は、外出を控え、ゆっくり休ませてください。
- 咳やくしゃみがでるときは、必ずマスクを着用させてください。
- 次の症状がある場合は、志布志保健所の「帰国者・接触相談者センター」に御相談ください。
- 急に「におい」や「あじ」に異常を感じるようになった場合は、万が一新型コロナウイルス感染症であったときに周囲の人に感染を拡大する可能性がありますので、できるだけ外出を控えてください。

- ・ 風邪の症状や37.5℃以上の熱が4日間以上続いている。
(解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます)
- ・ 強いだるさ(倦怠感)、息苦しさ(呼吸困難)がある。

TEL.099-472-1021

保健室から

養護助教諭の赤島奈央です。新年度早々、毎朝の検温やマスク着用の御協力ありがとうございます。今年度も子どもたちが健やかに成長できるよう、保健室からサポートしていきたいと思っております。御協力よろしくをお願いします！