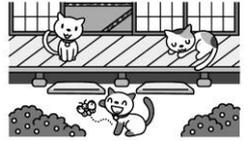


※おうちのひとといっしょによみましょう。

# ほけんだより 3がつ

志布志市立有明小学校



あす がつ にち か がつ にち にち しんがた かんせんしょうたいさく りん  
明日3月3日(火)から3月15日(日)まで新型コロナウイルスによる感染症対策のために、臨  
時休業に入ります。学校からのお手紙にもあったように、健康で安全な生活が送れるように、お  
やすみをする意味をよく考えて過ごしましょう。

## 1 用事がないのに出歩かない。人混みに行かない。

まだ、私たちの近くに新型コロナウイルスに感染している人はいませんが、い  
つ感染が近くにおよんでくるかは、全くわかりません。明日には近くの人が感染  
するかもしれないのです。だから、よほどの用事がない限り、できるだけ人がたく  
さん集まるところへは行かない方がよいのです。感染者情報を伝えるニュース  
でも、「〇〇の会場に行った人の感染がわかりました。」とよく言っています。この時期はがまんして、でき  
るだけおうちで過ごしましょう。

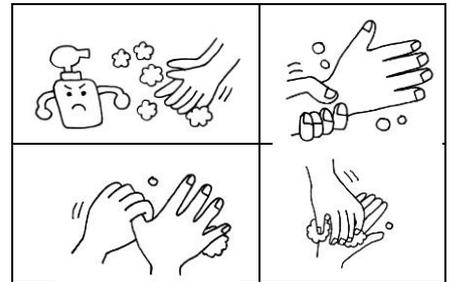


## 2 出かける場合、マスクをつけ、到着したら手洗い、帰ったら手洗い・うがいをする。

今までもこれからも、空気感染や飛沫感染を予防するための基本はこれです。

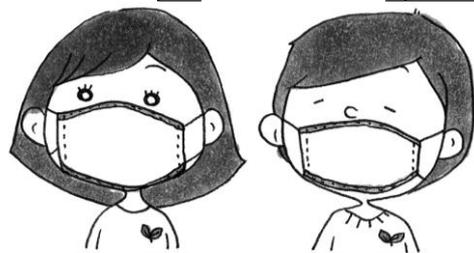
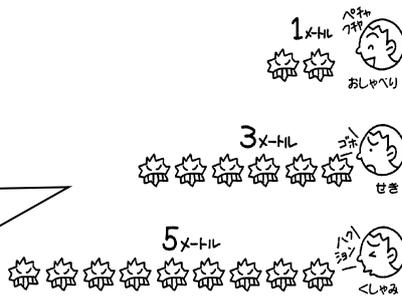
### [手洗い]

特に、指の間やつめの間・手首なども忘れずに洗いましょう。アル  
コール消毒薬はお店にもない状態が続いて心配している人もいるか  
もしれませんが、アルコール消毒薬は、石けんと水で手洗いができな  
い場合に使うとよいものです。石けんをよくあわだてて、流れる水で  
洗うほうがずっときれいに洗えます。



### [マスク]

くちやのど・  
はな  
鼻の粘膜につ  
いているウイ  
ルスはこんな  
にとびます。



自分に合ったサイズのマスクで、鼻からあご  
までじょうずにおおきましょう。

## 3 健康観察 体温測定

今日みなさんに配付した生活リズム  
チェックカードに、健康状態と体温を  
記録する欄があります。おうちの方と  
一緒に、毎日の自分の健康状態を  
観察して体温も測ってください。



イラストにある「下から上に向け  
てさす」の所を逆にしてしまいがち  
です。気をつけましょう。  
お風呂や食事・運動の後などは  
体温が上がります。そういうときを  
避けてはかり、自分の平熱(健康な  
ときの体温)も知っておきましょう。