


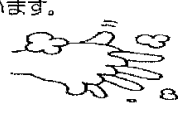


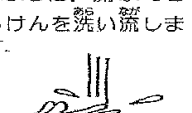



# ほけんだよい4月号

令和2年4月10日  
那須烏山市立江川小学校保健室

楽しみにしていた新学期が始まりましたが、コロナ感染症が広がらないよう13日(月)から24日(金)まで臨時休校になります。休み中も手洗い・うがい・せきエチケットなどの予防を心がけましょう。

## ☆正しい手洗いの方法☆

①手のひらでせっけんをあわだてます。	②手のこすを、こすつて洗います。	③指を1本ずついねいに洗います。	④両手をもむようして、指と指の間を洗います。
			
⑤つめの間を洗います。	⑥手首を片方ずつ洗います。	⑦せっけんが残らないように、流水でせっけんを洗い流します。	⑧清潔なタオルやハンカチで水分をしっかりとふきとります。
			

☆正しいうがいの方法☆ うがいには、「ブクブクうがい」と「ガラガラうがい」の2つがあります。2つのうがいをするとより効果的です。



### 1にブクブクうがい

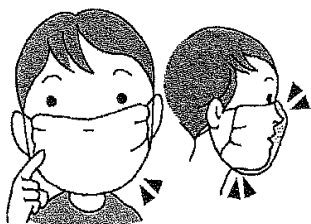
水を歯や口にいきわたらせる感じでブクブク

### 2にガラガラうがい

上をむき、水がのどの奥まで届くようにガラガラ



## ☆正しいマスクのつけ方☆



マスクは、鼻もあごもしっかりとおおい、顔に密着するようにつけましょう。

また、のどがかんそうすると、ウイルスが侵入しやすくなります。こまめにうがいをしたり、水分ほきゅうをして、のどの

乾燥を防ぎましょう。

## (おうちの方へ)

13日(月)から24日(金)まで臨時休校となります。

新型コロナウイルスによる感染拡大が心配される場所ですが、予防はインフルエンザなどの感染症予防と同様です。

- 感染予防の3原則は、①感染経路の遮断(手洗い・うがい・マスク)  
②抵抗力を高める(十分な栄養・睡眠・適度な運動)  
③感染源の除去(不要な外出を避ける・不要な接触を避ける)

そして、

### 3つの【密】、絶対に避けて

換気の悪い  
密閉空間



むんむん

大勢がいる  
密集場所



ぎゅうぎゅう

間近で会話する  
密接場面



がやがや

保護者の皆様におかれましては、子どもたちを感染症リスクから守るため、次の取り組みにご理解をいただき、ご協力くださいますようお願いいたします。

○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、チェックしてください！

- |                                 |                                |                                |
|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| <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 |                                |

○マスクをつけて登校させてください。

※朝と夜の検温と健康観察をお願いします。(毎登校日には忘れずに、持たせてください)

※登校後は、すぐに手洗い・うがいをするよう指導いたします。

※教室の座席は、できるだけ離します。

### 新型コロナウイルスって？ (引用:厚生労働省 HP)

これまでに、人に感染する「コロナウイルス」は、7種類見つかっており、その中の一つが、昨年12月以降に問題となっている、いわゆる「新型コロナウイルス(SARS-CoV2)」です。このうち、4種類のウイルスは、一般の風邪の原因の10~15%(流行期は35%)を占め、多くは軽症です。残りの2種類のウイルスは、2002年に発生した「重症急性呼吸器症候群(SARS)」や2012年以降発生している「中東呼吸器症候群(MERS)」です。コロナウイルスはあらゆる動物に感染しますが、種類の違う他の動物に感染することは稀です。また、アルコール消毒(70%)などで感染力を失うことが知られています。