

# ほけんだより



川下小学校保健室 5月

## 新型コロナウイルス感染症対策について

学校は、多数の児童が集団生活を行う場所であり、1日の大半を過ごす場所です。

今般、新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、基本的な感染症対策（感染を絶つこと、感染経路を絶つこと、体の抵抗力を高めること）をとることが大切です。

### 感染源を絶つ

#### 毎日の体調管理

登校前に必ず熱を測り、体温記録表に記入してお子様を持たせてください。なお体調が悪いときは無理をせず、症状がなくなるまでは自宅で休養させてください。

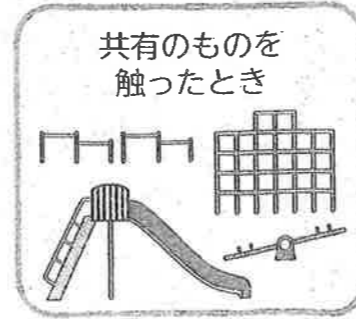


### 感染経路を絶つ

#### ① 手洗いの取り組み

- ・ 接触感染を避けるため、手指で目、鼻、口をできるだけ触らないようにしましょう。
- ・ 様々な場所にウイルスが付着している可能性があるため、外から教室に入る時やトイレの後、給食の前後などこまめに手を洗いましょう。

### 手洗いの6つのタイミング



#### ② 咳エチケットの取り組み

##### ■ほかの人にうつさないために

くしゃみや咳が出る時は、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。次のような咳エチケットを心がけましょう。

- ・ マスクを着用します。
- ・ 周囲の人からなるべく離れます。



マスクを着用する（口・鼻を覆う） ティッシュ・ハンカチで 袖で口・鼻を覆う

何み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

マスクは、自分の顔に合ったサイズを着用し、鼻の形に合わせて隙間をふさぐようにします。また、マスクをあごの下まで伸ばし、隙間なくフィットさせます。鼻をマスクで覆ってしまい「鼻だしマスク」や口を覆っていない「あごマスクは不適切です。

マスクの効果は、マスクの素材や人と人の距離等によって違いが生まれます。一般的なマスクでは、不織布マスクが最も効果が高く、次に布マスク、その次にウレタンマスクの順に効果があるとされています。

### 体の抵抗力を高める

体には、病原体などから体を守る抵抗力が備わっています。体の抵抗力を高めるため「十分な睡眠」「バランスの取れた食事」および「適度な運動」が大切です。

#### ■早く寝て、早く起き睡眠時間をしっかりとろう！！

生活が夜型化して、遅く寝る習慣により、睡眠時間が減って、脳の働きが悪くなり、生活リズムが乱れて、生活習慣病を引き起こします。

#### ■規則正しい食事の習慣を身につけよう！！

食事をする時間が不規則だったり、朝食を食べなかったり、栄養が偏ったりすることで、極端なやせや肥満などを引き起こすことがあります。また、生活習慣病を引き起こすことにもつながり、生涯にわたるみなさんの心や体に様々な影響を及ぼします。

#### ■適度な運動をしよう！！

適度な運動は、体の各器官を発達させるとともに、健康を保持増進させる効果があります。運動をする人は、生活習慣病にかかる割合が低く、また、運動は心の安全にも効果があるということがわかっています。

