

ほけんだより

令和2年4月17日
むつみ小学校 保健室
No.2

1人ひとりができる対策をしましょう！

新型コロナウイルス感染症への感染が、県内でも広がってきました。

① 手洗い、うがいをしよう！

いろいろなものに さわることで、ウイルスが手についてしまう可能性があります。
特に、外から帰ってきた時やごはんを食べる前など、こまめにせっけんで手をあらいましょう。
外から帰ったら、うがいもわすれずにしましょう。

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

② 早ね 早おき 朝ごはん！

十分なすいみんと、バランスのよい食事を心がけ、ウイルスに負けない元気なからだをつくりましょう。

③ 部屋の中の空気をきれいにしよう！

1時間に1回、5～10分間まどを開けてかん気をしましょう。また、空気がかわくと、ウイルスがのどにつきやすくなります。家の中では、かんそうしないように、ぬれたタオルを干したり、加湿器を使ったりして、湿度を50～60%に保ちましょう。

④ せきエチケットを心がけよう！

せきエチケットとは、他の人にうつさないために、せきやくしゃみをする時にマスクやティッシュ、ハンカチ、服の袖などを使って口とはなをおさえることです。

人と人が近いきより（およそ2m）で、長い時間いっしょにすごさないように気をつけましょう。また、人が多くあつまるところに行かないようにしましょう。

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



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

正しいマスクの着用



鼻と口の両方を確実に覆う
ゴムひもを耳にかける
隙間がないよう鼻まで覆う

引用：首相官邸HP

* 保護者の方へ *

新型コロナウイルス感染症による感染拡大が心配されるところですが、予防はインフルエンザなどの感染症予防と同じです。感染症予防の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）です。

学校が休みの時のご家庭で、お子様の体調を把握していただくために、健康観察簿を配付しています。毎朝の検温と健康観察の結果を記入してください。ご理解をいただき、ご協力をお願いします。

新型コロナウイルス感染症

・ 症状 ・

発熱や呼吸器症状が1週間前後続くことが多く、強いだるさ（倦怠感）を訴える場合が多い。

・ 潜伏期間 ・

1～14日間（平均的に、5日前後で発症する方が多い）

引用：厚生労働省HP

・ 感染が疑われる場合 ・

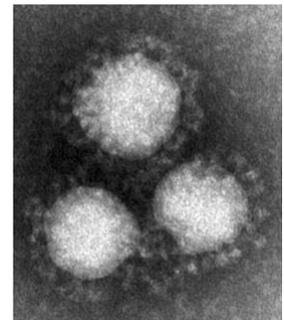
- ・ 風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く場合
- ・ 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある場合

以下の機関へ相談されることをお勧めします。

【相談先】

平日 山口県萩健康福祉センター
0838-25-2667（9:00～17:00）

土日祝 山口県健康増進課
083-933-3502（9:00～17:00）



* 5月7日、25人が元気に登校して来るのを楽しみにしています！ *

ほけんしつより

**** 体を動かしましょう!! ****

室内で過ごすことが多くなり、ストレスを感じる人も多いことと思います。1日10分程度、ストレッチやなわとびなどをしてみるとリフレッシュできるかもしれません！心も体も健康に過ごしましょう！