

ほけんだより 4月

No.2

令和2年(2020年)4月
豊中市立桜井谷小学校
ほけんしつ



新型コロナウイルス感染症の予防のために、学校がお休みになって2~6年生は約1か月、1年生は入学式から3週間がたちます。みなさんの健康を守るために、たくさんの方が集まる学校をお休みにして、感染しないようにしています。

今、みなさんが自分の健康を守るためにできることは何でしょうか？一緒に考えてみましょう。元気いっぱいのお友達に会える日を楽しみにしていますよ。

かからない！ うつさない！

新型コロナウイルス感染症

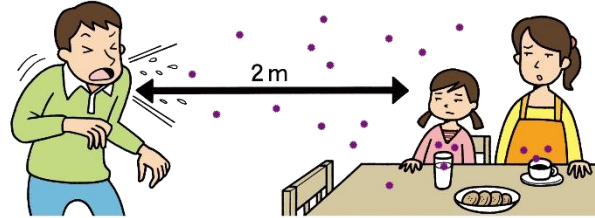


どうやってうつるのかな？

飛沫感染

ウイルスに感染した人のせき、くしゃみ、つばと一緒にとんだウイルスを吸い込むことで感染することがあります。なんと、せきは2メートル、くしゃみは3メートルとびます。

ひとりひとりが咳エチケット
を守ることが大切です



接触感染

ウイルスに感染した人がせきやくしゃみを手で押さえた後にさわったものを、他の人がさわって目、鼻、口に触れるとウイルスに感染することがあります。

体にウイルスを入れないために、
こまめに手洗いをすることが大切です



かからない・人にうつさないためにはどうする？



こまめに石けんで手を洗う。

ていねいに30秒は数えながら洗おう。Happyバースデーの歌2回分が30秒だよ！ ごしごし指先から手首まで手洗いしながら歌ってみよう！



咳エチケットを守ろう。

せきやくしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻をおさえて他の人から顔をそむけよう。使ったティッシュはゴミ箱に捨てて、手はきれいに洗おうね。



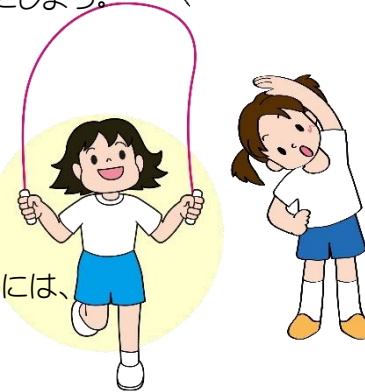
1日9時間から10時間睡眠をとろう。

生活リズムが整うと、体の抵抗力(ウイルスと戦う力)が高くなります。すっきり寝るために、1時間前にはゲームなどの画面を見ないようにしよう。



しっかりと体を動かそう。

家の中でゲームばかりしていると、体力も筋力も落ちてしまうよ。お風呂上りに体を柔らかくするストレッチをしてみたり、家の前で縄跳びをしてみたり、からだをのびのびと動かそう。公園で遊ぶ時には、多くの人が集まっているところに近づかないようにしよう。



保護者の方へ

感染症予防のため、学校再開後には児童にマスクの着用をお願いします。マスク入手が困難な現状もありますので、洗って繰り返し使用できる布製のマスクを数枚ご準備ください。給食準備の際に使用しているものでも構いません。

また、学校内にアルコール消毒液を設置いたします。アトピー性皮膚炎等でアルコール消毒を使用できない場合は、学校再開後に連絡帳等で担任にお知らせください。

出来る限りの感染予防に努めてまいります。ご協力よろしくお願いいたします。