

ほけんだより

げんき

令和2年4月10日 第1号
大野原小学校 保健室



おうちの人と
一緒に読んでね。

入学・進級 おめでとう！

この「ほけんだより」は、心や体の健康、保健行事などをお知らせします。いろいろな情報をお届けしながら、情報交換ができればいいと思います。ご家族のみなさんでお読みください。

また、新型コロナウイルス感染症拡大防止のために、以下のことに注意しながら、一日も早く平穏な学校生活がおくれる日が来ますよう、ご協力をお願いします。



げんき 元気にすごすために…



朝の健康観察をお願いします

できるだけ毎朝、起床時の体温を測定し、現在、記入していただいているブルーの「健康観察カード」に体調とともに記録し、保管してください。発熱時期が発症時期の目安となるので、定期的な検温が重要です。また、普段の平熱を知っておくと体の変化にも気づきやすくなります。

体がだるい(倦怠感)や頭痛、発熱、咳等、いつもとちがう症状を感じたら、早めに専門医にご相談ください。

体温

寝起き

顔色

気分

食欲

意欲

排便



新型コロナウイルス感染症は…

どうやって感染するの？

- 感染した人のくしゃみ、咳、つばなどと一緒にとび、周囲の人の口や鼻に入って感染していく。
- 階段の手すりや電気のスイッチなど、みなさんがよく触る場所には、ウィルスがついている恐れもあり、そこを触った手で目や鼻、口などを触り、感染することもある

新型コロナウイルス感染症については…

厚生労働省ホームページ、文部科学省ホームページ、内閣官房ホームページなどに掲載されています。ご覧ください。



ひとりひとりができること

○ 規則正しい生活

- ・ 栄養バランスの整った食事を心がける
- ・ 早寝、早起きをして、睡眠時間をしっかりとる
- ・ お手伝いやストレッチなど、適度に体を動かす

○ 石けんによる手洗い、うがいをを行う。

○ 「密閉空間」「密集した場所」「密接した会話」の3密に該当する場所を避ける。

特に「3密」が重なるような場所は徹底して避ける。

○ 外出時は、可能な限り、マスクを着用する。

○ 咳エチケットを徹底する。

咳やくしゃみをする時に手のひらで押さえると、その手で触ったものを介して感染がひろがってしまいます。マスク、ティッシュペーパー、ハンカチなど、他の場所に触れないものを使って鼻や口を押さえましょう。



マスクを作ってみよう！

好きな柄の布を使ったり、(100円均一)の手ぬぐいやハンカチを利用して親子で作ってみませんか？縫わない簡易布マスクの作り方から立体マスク、プリーツマスクなど、いろいろな作り方を検索してみるといいですね。

参考：マスクの作り方(文部科学省ホームページ「子供の学び応援サイト」内)

https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/mext_00460.html

新型コロナウイルス感染症は、感染していても症状が出ない場合があります。しかし、症状がなくても周りの人に感染させることがあります。自分が感染しないということは、大切な家族や友達を守ることもあります。自分にできることを行い、みんなで乗り越えていきましょう。

正しいマスクの着用

- ① 鼻と口の両方を確実に覆う
- ② ゴムひもを耳にかける
- ③ 隙間がないよう、鼻まで覆う



マスクは、バイキンを寄せつけない、人にもうつさない！正しくつけようね。

体温を正しくはかりましょう

【検温のポイント】

- ・ わきの中心にあてる
- ・ いつも同じはかり方をする。
- ・ 汗をふく。汗をかいていると、熱の伝導率が異なり、正しく検温できません。
- ・ 下着に触れないようにする。

食事やお風呂、運動のあとには、体温が上がります。最低30分以上たってから検温しましょう。

