

ほけんだより

令和2年4月14日（火）

和木町立和木小学校

ほけん室

新型コロナウイルス感染症が全国的に広まり、どこで感染したか（感染経路）が分からない人が急激に増えています。今、新型コロナウイルスはとても身近なもので、だれが、いつ、どこでウイルスに感染するか分からない段階にきています。



明日から、また臨時休業となります。

今回の臨時休業は、3月よりもさらに、感染を広げないための行動が求められています。みなさんは、感染しても無症状か症状が軽い可能性があります。みなさんから家族の方に感染したときは、基礎疾患のある方や高齢者の場合、症状が重症化しやすいです。“自分が周りにうつさない”という気持ちで、日々の行動を考え、予防しましょう。



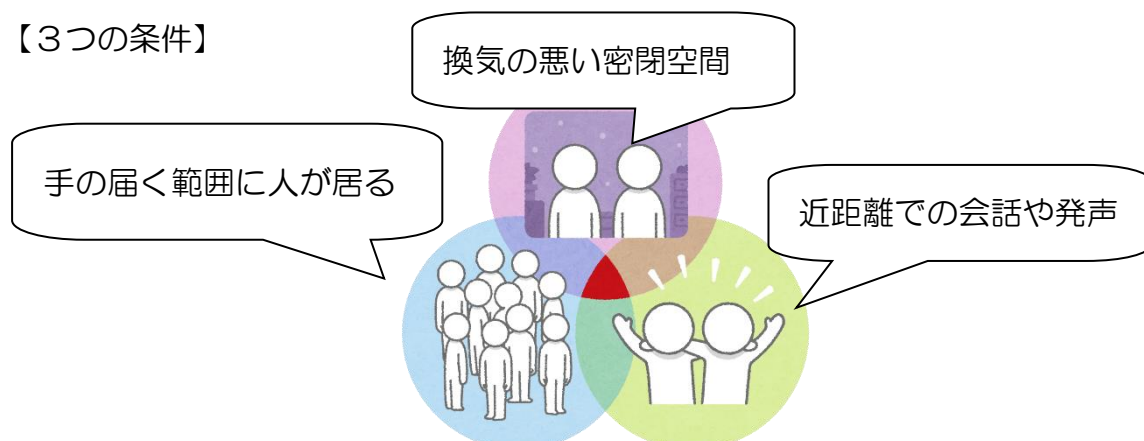
また、3月の臨時休業中の生活を思い出してください。遅い時間まで起きていて、次の日は遅くまで寝ていることはなかったでしょうか。からだ元気であるためには、生活のリズムが大切です。学校再開に向けて、早寝早起きをしましょう。

集団感染が確認された場に共通する“3つの条件”

集団感染を防ぐため、3つの条件が重なる場を徹底的に回避することとされています。

家庭は、これらの条件が重なりやすい場です。換気をこまめにする、みんながさわるドアノブやスイッチを消毒するなど、家庭内での感染防止を心がけましょう。

【3つの条件】



感染症の予防対策について、再度確認しましょう！

◆石けんで手洗い

手は、一番いろいろな所に触れるため、ウイルスが付きやすいです。その手で鼻や口に触ると、体内にウイルスが入り、感染する可能性が高くなります。石けんですみずみまで手を洗い、ウイルスを洗い流しましょう。

正しい手の洗い方



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。

手が乾いたら、アルコール消毒をしましょう。



◆咳エチケット

感染している人の唾等には、大量のウイルスが含まれており、話や咳、くしゃみをする時、ウイルスが飛び散ります。それを防ぐためにマスクを着用しましょう。

また、手で押さえたときには、すぐに石けんで手を洗いましょう。鼻をかんだティッシュは、蓋付きのゴミ箱に捨てるとういです。



◆十分な睡眠（早寝・早起き）、適度な運動、バランスのよい食事など、規則正しい生活をして、ウイルスに負けないからだづくりをしよう！

◆換気で部屋のウイルスを追い出そう！

◆うがいで喉に付着したウイルスを追い出そう！

* 学校が再開したとき、元気な笑顔で会いましょう！

