

# ほけんだより

高時小学校 保健室  
2020年4月8日

はる おとす 春の訪れとともに、しんねんど 新年度がはじまりました。  
こんねんど げんき 今年度も、元気いっぱい、えがお 笑顔いっぱい、からだ  
も けんこう 健康にすごせるといいですね♪



## 新型しんがたコロナウイルスかんせんしょうたいさく感染症対策たいさくについて

しんがた 新型かんせんかくだいよぼうたいさくコロナウイルスの感染拡大たいさく予防たいさく対策として、3月2日からがつか学校ががっこうお休みやすになりました。今日からまたがっこう学校が始まり、みなさんの登校を心待ちにしんがたしていましたが、新型かんせんコロナウイルスはまだまだもうい感染の猛威をじょうたいふるっている状態じょうたいなので、たくさんひとの人があつ集まるがっこう学校はゆだん油断じょうたいできない状態さいかいでの再開さいかいとなります。そのため、みなさんがけんこう健康であんぜん安全ながっこうせいかつ学校生活を送ってもらおくうために、ねがお願いやくそくや約束やくそくがあります。

### ★まいあさ毎朝とうこうまえ、登校前ねつに熱はかを測る

けんこうかんさつ 健康観察カードを渡わたします。まいあさ 毎朝、じぶん 自分のたいおん体温とけんこうじょうたい健康状態いえを家の人と一緒ひとに確認いっしょしてください。けんこうかんさつ 健康観察カードはがっこう学校でもかくにん確認かくにんするので、とうこう登校する日ひは必ずかならも持もってきてください。



### ★てあら手洗いうがい、うがいをこまめにてあらする（手洗いは、きほんてき基本的りゅうすいに流水せつと石けんせつでOK）

かならずかならしてほしいタイミングは～

ぞと 外からきょうしつ教室へ入るとき（とうこうじ登校時たいいくや体育やす、じかん休み時間あとのあと）、あとトイレの後、  
きゅうしょく 給食の前、げこうまえ 下校前

※て手をかふくタオルやかハンカチの貸し借りはかならしてはいけません。必ずまいにちせいけつ毎日清潔なてハン  
ドタオルやもハンカチを持もってきてください。

## 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



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



2 手の甲をのぼすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りにこすります。



4 指の間を洗います。



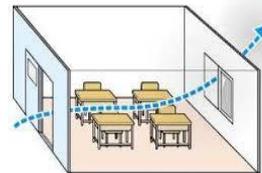
5 親指と手のひらをねじり洗いします。



6 手首も忘れずに洗います。

## ★換気の徹底

休み時間は必ず、授業中も窓を少し開けて換気をお願いします。  
まだ寒い日もあるかもしれないので、上着等を持ってきてください。



## ★マスクを着ける

学校ではどうしても近い距離で会話が必要になります。  
飛沫感染を避けるために、マスクを着けてきてください。



## ★抵抗力をつける

○夜早く寝る。

○適度な運動をする。

○1日3食しっかり食べる。



バランスよく  
食べよう！

<おうちのかたへ> お願い

## ★新型コロナウイルスにおける感染症対策について

感染拡大を防ぐために、以下の2点についてお家の方にご協力をお願いします。

### ①毎朝、お子さまの体調をご確認ください。

健康観察カードをお渡しします。大変お手数をおかけしますが、毎朝の検温と健康状態の確認をお願いします。もし、お子さまに発熱、咳、喉の痛みなどのかぜの症状が見られる場合は、ご自宅で休養していただくことになります。かぜの症状が見られる場合は、学校にご連絡ください。また、登校後に発熱や風邪の症状がみられた場合は、早退をしてもらいます。その際は保護者の方に連絡をさせていただきますので、連絡が取りやすい所（自宅、携帯、職場、祖父母等）をお子様にも伝えていただくと大変助かります。よろしくお願いします。

### ②マスクの準備をお願いします。

学校においては、人の密度を下げることに限界があり、近距離での会話や発声等が必要になることも考えられるため、飛沫を飛ばさないよう、咳エチケットの要領でマスクの装着が必要になります。しかし、市販のマスクが依然として不足状態にあるため、保護者の皆様には大変お手数をおかけしますが、各ご家庭においてお子様用にマスクの作成をお願いします。手作りマスクの作成方法については、子どもの学び応援サイト等に掲載しています。裁縫をしなくても、ハンカチとヘアゴムだけで簡単に作れる手作りマスクも紹介されていますので、ぜひご活用ください。

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/ikusei/gakusyushien/mext\\_00460.html](https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/mext_00460.html)