

ほけんだより

高時小学校 保健室
2020年5月15日

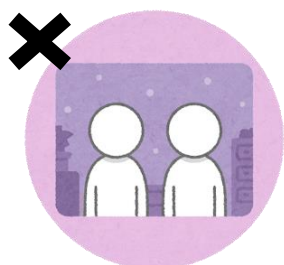
休校が長く続いていますが、感染予防を意識して生活できていますか？
がまんしなければならないことが多くて、つらい人もいるかもしれませんが、
コロナウイルスがおさまった時にみんなで思いっきり楽しめるよう、今は
自分や家族、友だちの命を守る行動をとりましょう。



新型コロナウイルス感染症を予防するために、できることは？

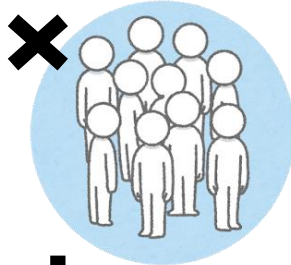
〈 やめよう！3密 〉

①換気の悪い密閉空間



むんむん

②多くの人が密集する場所



ぎゅうぎゅう

③近距離での密接した会話



がやがや

この3つがそろると、**集団発生**につながります

〈自分やまわりの人の命を守るために〉

①手洗い・うがいをしっかりする

30秒を目安に、せっけんでしっかり手を洗いましょう。洗い残しが多い爪の間や、親指の付け根などに特に注意して、あらい残しがないようにしましょう。

②換気をする

「むんむん」した状態をつくらないように、部屋のドアや窓を開けて換気をしましょう。

③マスクをする

自分だけでなく家族や大切な人たちを守ることもつながります。マスクは忘れずしてききましょう。

④規則正しい生活をする

基本は、病気に負けない体づくりです。「はやね・はやおき・朝ごはん」の規則正しい生活を続けましょう。体を動かすのも大事です。ストレッチや運動を続けて、体力もつけましょう。また『健康観察カード』に毎日体温を記録し、自分の体調を確認しましょう。