

* ほけんだより * 5月 *

2020. 4.27
北明小学校
保健室

みんなと久しぶりに学校で会えるのを楽しみにして
いました。新型コロナウイルスがこれ以上広がらない
よう自分でできる予防をしっかり行いましょう。

新型コロナウイルスについて小学生に分かりやすく説明した資料がありました。目に見えない未知のウイルスと戦うのは大変なことです。ウイルスのことを知っていると、ウイルスを怖がるだけでなく、みんなでできる予防があります。
(藤田医科大学医学部微生物学講座・感染症科資料より)

 <p>① コロナウイルスってなんだろう？</p>	 <p>② みなさんは、ウイルスって知ってますか？ ウイルスは、目に見えないくらい小さくて、ヒトや動物に感染して、いろいろな病気の原因になります。</p>	 <p>③ 今、テレビやニュースで話題になっているコロナウイルスも、たくさんあるウイルスの一つです。 コロナウイルスは、「かぜ」のしやみなどひきおこす「かぜ」の原因となるウイルスです。</p>
 <p>④ 手についたウイルスが原因で広がることもあります。 コロナウイルスは、つば・せき・くしゃみにのって、人から人へと感染します。</p>	 <p>⑤ そして、おじいちゃんやおばあちゃん、もともと病気のある人がかかってしまうと大変です。 重い病気になり、命をおとすこともあります。</p>	 <p>⑥ そのためにできることがあります。 自分を、家族を、またみんなを守るために、コロナウイルスを広げないことが大切です。</p>
 <p>⑦ 手あらい 外から帰ってきたら、まずせっけんで手洗いを！ 手についたウイルスを洗いながす。</p> <p>⑦ コロナウイルスやっつけるぞ 作戦①</p>	 <p>⑧ せきエチケット せきやくしゃみがでるときはマスクをつける。または、くしゃみやせきの時、口や鼻をハンカチなどでおおう。</p> <p>⑧ コロナウイルスやっつけるぞ 作戦②</p>	 <p>⑨ 体の具合が悪い時は家で休む ねつ、はなみず、せきなどがある時は、そとにでず、家でゆっくり休む。</p> <p>⑨ コロナウイルスやっつけるぞ 作戦③</p>
 <p>⑩ 不要な外出はしない コロナウイルスがひろがらないよう、ひとりひとりが気を付けましょう。</p> <p>⑩ 家族みんなで、「コロナウイルスやっつけるぞ」作戦をおこなってください。</p>	<p>* お休みの間も「健康チェックカード」を毎朝つけて体調の管理をしてください。次に登校するときに学校に持ってきてください。</p> <p>* 感染が疑われる場合は電話で相談 * 帰国者・接触者相談センター：杵藤保健福祉事務所 Tel.0954-22-2104</p> <p>* 3つの「密」が重なる場を避けましょう *</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 密集 (多くの人が手の届く距離にいること) ● 密接 (近い距離で会話や大声を出すこと) ● 密閉 (空気の入れかえがされにくいこと) <p>* 人との接触を8割減らしましょう *</p>	

「生活リズム」で元気UP!!

おうちだけでの生活が続くと、体調が悪くなることもあります。体内時計を学校に来ているときと変わらないようにセットして毎日を元気に過ごしてください。体の免疫力もアップします。

<p>はやね・早起き</p>  <p>いつもの時間に寝起きする</p>	<p>あさ朝ごはん</p>  <p>おやつを食べてご飯が入らないなんてダメですよ</p>	<p>は歯みがき・洗面</p>  <p>忘れないう</p>	<p>はいへんトイレ(排便)</p>  <p>食後がチャンス</p>	<p>からだうご体を動かす</p>  <p>お家でできる運動</p>
---	--	--	--	--