

ほけんだより

ごうがい
号外

令和2年4月24日
新井北小学校
保健室

自分を、家族
を、まわりの
ひとを守ろう！

かからない！ うつさない！

新型ウイルス感染症への対応



新型コロナウイルス感染症の予防のため、学校がお休みになります。これは、たくさんの方が集まる学校をお休みすることで感染する機会を減らし、みなさんの健康を守るためです。これから学校がお休みになり、家で生活する時間が長くなります。休み中も起きる時間、寝る時間、勉強する時間を決めて学校があるときと同じ生活リズムで過ごしましょう。休み明けに、元気いっぱいの方々に会えることを楽しみにしています！

どのようにしてうつるの？



飛沫感染

ウイルスに感染した人のくしゃみや咳、つばと一緒に飛び出したウイルスを吸い込むことによって感染します。

接触感染

ウイルスに感染した人がくしゃみや咳を手で押さえた後に、その手で周りの物に触るとウイルスが付きまします。他の人がそれに触るとウイルスが手に付き、その手で目、鼻、口に触れると粘膜を通じて感染します。

どのような症状が出るの？



かからないように、うつさないようにするには？

GWを含め、休日中も健康観察をお願いします。

みんなでやろう 新型ウイルスをやっつけるぞ作戦！

その1 こまめに手洗い、うがいをしよう！（外から帰った後、食事の前、トイレの後など）

その2 咳エチケットを守ろう！

その3 ウイルスに負けない体を作ろう！（バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠）



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



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。

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



参考：厚生労働省ホームページ