

ほけんだより

しんがた
新型コロナウイルス
かんせんしょうたいさくりんじごう
感染症対策臨時号

みなさん、休業期間中どのように過ごしていますか？早く学校に行ってお友達に会いたいという人が多いのではないのでしょうか。先生たちも、一日も早くみなさんに会いたいと思っています。しかし、学校で感染が広がってはいけなないので、様々な対策を考えています。みんなで協力して、新型コロナウイルス感染症から自分や家族、お友達を守っていきましょう。

かんせんしょうたいさく 感染症対策その1:正しい手洗いをしよう！

新型コロナウイルスは、石けんによる正しい手洗いでほとんどがなくなるといわれています。手は体の中で、1番いろいろなものに触れる場所です。外から帰ってきたとき、トイレの後、食事の前には30秒以上の手洗いをしましょう。

1 おねがい のポーズ
手のひらをあわせてスリスリ。まずはいちばん広いところからしつかりとね。

2 カメ のポーズ
親子ガメのように両手を重ねてスリスリ。忘れがちな手の甲もきちんと。

3 お山 のポーズ
指と指を揃えて三角のお山を作ってゴシゴシ。洗にくい指の間も上手に。

4 おおかみ のポーズ
おおかみのようにつめを立てて、ゴシゴシ。中に隠れたバイ菌を洗い出そう。

5 バイク のポーズ
バイクの運転みたいに、親指をつけ横からぐるぐると。お口に入りやすい指だからね。

6 つかまえたー のポーズ
手首をにぎってぐくぐく。お袖かき、お脇強で肌にあたる手首は意外に汚れる。

花王：あわあわてあらいのうた より

このほかにも、いろいろなアイドルや有名人がインターネット上に手洗いの仕方を動画でのせていますので、時間があるときに観てみてください。「Happy Birthday」のうたを2回歌うと、約30秒になるそうです。

～ハンカチ・マスクを忘れずに！！～

手洗いに欠かせないのが清潔なハンカチです。せっかく手をきれいに洗っても、その手を服やズボンでふいてしまってはまたウイルスなどを付けてしまうこととなります。また、せきやくしゃみのしぶきからウイルスが飛び散るのを防ぐため、毎日必ずマスクをしましょう。



かんせんしょうたいさく ひと きょり 感染症対策その2:人と人との距離をとみましょう

みなさんは「ソーシャルディスタンス」や「フィジカルディスタンス」という言葉を聞いたことがありますか？^{しんがた}新型コロナウイルス^{かんせんしょう}感染症は、^{しょうじょう}症状が出ていなくても、^{ほゆう}ウイルスを保有している場合があります。校内で人と人との距離が近くなる場面は・・・

しょうこうぐち
昇降口

かいだん
階段

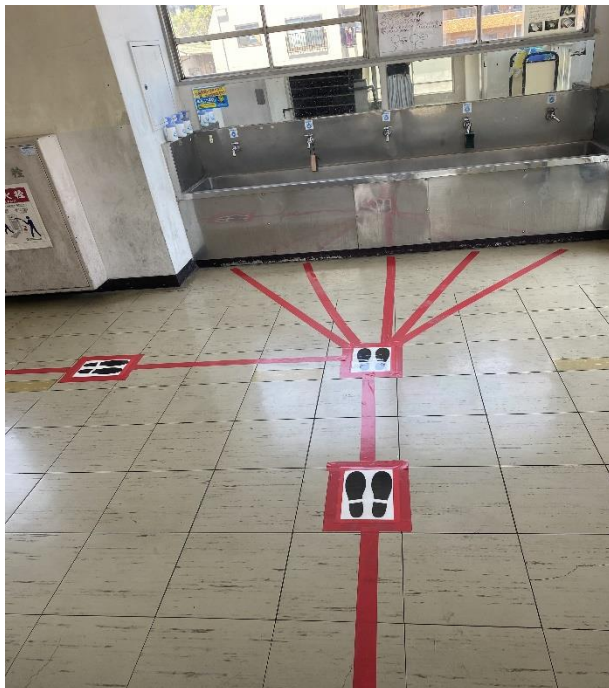
なが ぼ
流し場

トイレ

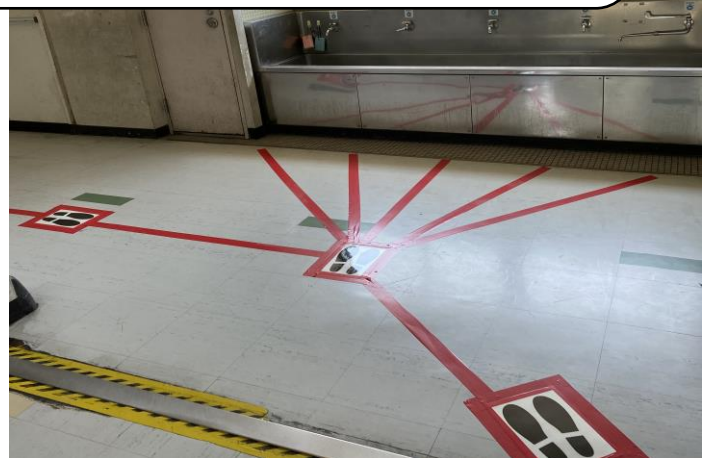
きゅうしょくしつまえ
給食室前

など・・・

がっこう 学校では、みなさんの^{きょり}距離が近くなりすぎないように、^{とうげこう}登下校や^{やす}休み時間などの^す過ごし方について考えています。^{けんこう}健康診断のやり方も1から^{かんが}考え直しています。



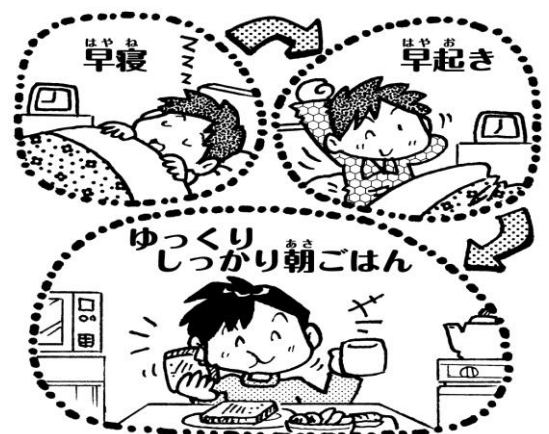
なが ぼ まえ せん ひ
流し場の前には線を引きました！
きょり じゅんばん ま
距離をあけて順番を待ちましょう。



かんせんしょうたいさく まいにち けんこうかんり 感染症対策その3:毎日の健康管理をしましょう

がっこう さいかい けんこう
学校が再開してから、健康チェックカード
ひつよう が必要になります。まいあさかなら たいおんはか きにゅう
毎朝必ず体温測り、記入しましょ
う。(6月のカードが渡せていないので、6月1日は
5月31日^{にち}の横に書いてください。)

がっこう やす あいだ せいかつ みだ よふ
学校がお休みの間、生活リズムが乱れて夜更かし、
ひるまえ お 起きるようになってしまった人もいます。
いま 今のうちに学校がある日の時間^ひに生活リズムを
たてなおしましょう。



おわりに…

がっこう さいかい たの きゅうぎょうまえ おな す むすか じょうたい
学校の再開はとても楽しみですが、休業前と同じように過ごすことはまだ難しい状態です。
まいにち こころ ひとり かんせんしょうたいさく
毎日の心がけで一人ひとりにできる感染症対策をしていきましょう。

がっこう やす こま がっこう はじ あと ふあん ひと せんせい
また、学校がお休みで困っていること、学校が始まった後に不安なことがある人は、「先生あの
ねポスト」にお手紙を入れるか、小学校（045-321-5861）まで連絡してください。