

# 5月ほけんだより

令和2年5月1日  
横浜市立瀬戸ヶ谷小学校  
養護教諭

瀬戸ヶ谷小学校のみなさん、元気ですか？

いつもと違う生活で、大変だと思いますが、早く楽しい学校生活を  
送ることができるように、今は健康に気を付けてお家でゆっくり  
過ごしてください。一日でも早く元気な姿のみなさんに会えること  
を願っています。



厚生労働省によると、新型コロナウイルスの一般的な状況における感染経路は飛沫感染、接触感染であり、空気感染は起きていないと考えられていますが、閉鎖空間において、近距離で多くの人と会話する等の一定の環境下であれば、咳やくしゃみ等がなくても感染を拡大されるリスクがあるそうです。

## 新型コロナウイルス感染症を予防するためのポイント

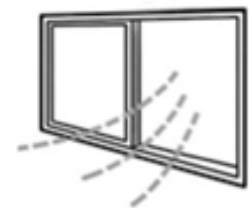
### ① こまめな手洗い

すでに習慣になっていると思いますが、こまめな手洗いがとても重要です。外から帰った後、家の中に居ても食事の前は必ず、手を洗いましょう。水洗いだけだとウイルスや菌が死滅しません。せっけんを使用しましょう。また、ウイルスや菌を死滅するために必要な手洗いの時間は約30秒間～1分間です。ささっと終わらせてしまうのではなく、丁寧にいきましょう。



### ② 定期的な換気

窓を開けて空気を入れかえましょう。〇時と〇時と〇時には窓を開ける、といったようにご家庭で確認して決めておくと、毎日習慣づけられて良いと思います。



### ③ 規則正しい生活

臨時休業の間もなるべく規則正しい生活を保つようにしましょう。食事、歯みがき、着替え、睡眠時間を普段通りに保つことは、子どもたちの心を安心させる手助けになります。また、たくさん会話をし、簡単なお手伝いをしてもらったりすることも子どもたちの心の成長につながるのではないかと思います。

規則正しい生活は、免疫力を高めるためにも効果的です。早寝、早起き、朝ごはんを意識しながら、感染症に負けない強いからだを作りましょう。

#### ④ 正しい情報を収集する

新型コロナウイルス感染症に関するいろいろな情報やうわさが広がり、どの情報が正しいのか判断が難しくなることがあります。情報が【いつ・どこ(誰)から発信されたものなのか】について、注意を払いましょう。公的機関が発信する「正しい情報」を確認することや、科学的に考えることで、正しい判断をするようにしましょう。

#### ～大人ができるサポート～

- 子どもの発達や理解にあわせた情報の伝え方をする。
- 「正しい情報」を基に、どう行動するか話し合う。

#### ⑤ マスクについて

ご家庭でもマスクを着用しながら生活しているとは思いますが、**今後、学校へ登校する際には必ずマスクの着用をお願いいたします。**しかしながら、現在、マスクが簡単に手に入らない状況が続いています。国から支給される布マスクや手作り布マスクでも十分にウイルスを防ぐ手立てとして効果的です。ハンカチ等でも代用できるようなので、下記の作り方を参考にしてください。

##### 【ハンカチ】

- ① ハンカチを折る。(半分→さらに半分→さらに半分)
- ② ハンカチにゴムをとおす



- ③ 後ろにハンカチの端を折り曲げて、顔の大きさに合わせて上下にずらす。



##### 【キッチンペーパー・輪ゴム】

ハンカチ等がなく、緊急的に必要な時、ペーパーと輪ゴムでマスクを作ることができます。

- ① キッチンペーパーを折る。
- ② 輪ゴムを二つつなげる。
- ③ キッチンペーパーに輪ゴムをとおす。
- ④ 後ろにキッチンペーパーを折り曲げてクリップで留める。

