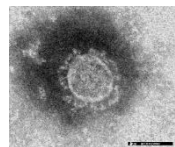




2020年
4月14日
加美東小学校



一年生みなさんはご入学、そして二年生以上みなさんは、ご進級おめでとうございます。保健室からは、毎月「ほけんだより」を出し、保健行事や体と心の健康についてお知らせしていきます。新型コロナウイルス感染症の流行によって、長い間学校が休みになっていますが、一日でも早く学校が再開される日が来ることを願いながら、自分たちの健康観察を毎日続けましょう。また規則正しい生活をし、体のちょうしを整えて、お家で元気にすごしてくださいね。



＊新型コロナウイルスとは？

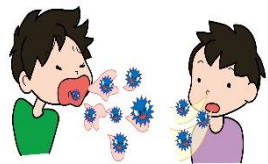


インフルエンザと同じ、ウイルス性の風邪の一つです。症状は、・・・
発熱（37, 5度前後の熱が4日以上）、のどの痛み、長引く咳（一週間前後）、息苦しさ、強いだるさなどがあります。



＊ どうしてうつるの？

- ① 感染している人のくしゃみやせき、つばなどと一緒にウイルスが飛びます。



別の人からそのウイルスを口や鼻から吸いこみ感染します。



- ② 接触感染

感染者がくしゃみやせきを手で押さえる。その手で周りの物にふれて、ウイルスがつきます。そして・・・

別の人からその物にさわってウイルスが手につき、その手で口や鼻をさわって感染します。



感染を注意する場面は⇒ 屋内などで、お互いの距離が近く、長い時間いるとき

＊ 新型コロナウイルス、何が怖い？



重症化した人や
死亡した人がいる

すぐにきく薬がない

新型なので、まだよくわからない

マスクがない

◎ 新型コロナウイルスについては、調査中であることが多く、知らない・わからないという恐怖や不安から、ネットやSNSでの不確かな情報にまどわされることがあります。厚生労働省・内閣官房・国立感染症研究所・大阪府・大阪市などの国や公的機関のホームページでは、常に最新の情報が更新されていきますのでそれらの情報を参考にしましょう。

♡♡♡ 自分や大切な人の命を守るために、自分のできることを・・・

- ① せっけんで手洗い



手のひら

ゆびさき

ゆびのあいだ



手のこう

おやゆび

手くび

- ② 規則正しい生活をする。栄養バランスのとれた食事。③ 家にいる。用事で外に出る時は、マスクをする



うつらない、うつさないための基本は、正しい手洗い、規則正しい生活です。心配することなく、反対に、「自分は大丈夫。」と安心してむやみに出かけることもさけましょう。