

ほけんだより



R2、5月
箕島小保健室
No.2
保護者の方へ

誰もが感染するリスクがあります！

日常に戻りつつある今現在ですが、新型コロナウイルス感染症が流行する前の日常には、戻れないと言われています。誰もが気づかぬうちに感染するかも知れず、周囲の人に感染させるかも知れません。自分が新型コロナウイルスを持っているかも知れないと考えて、行動することが大切であるため、新しい生活様式による、生活上の工夫が必要です。

そして、もしも、新型コロナウイルスに感染してしまった人が、身近に居たら、その人の心と体の状態を想像してみてください。「もし、自分がかかってしまったら、どんなだろう・・・」と想像し、思いやりの心を働かせてください。

～新しい生活様式～

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

*厚生労働省 資料

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
- 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

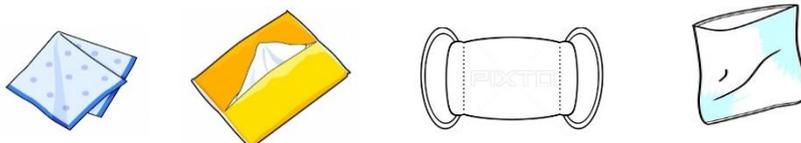
(2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに手洗い・手指消毒 咳エチケットの徹底 こまめに換気
- 身体的距離の確保 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



学校で必要な感染症対策としての持ち物

- ①清潔なハンカチ、②ティッシュ、③マスク、④マスクをはずした時に入れるナイロン袋など



学校再開にあたり、新型コロナウイルス感染症 感染予防のためのお願い！（再確認）

I. 基本的な感染症予防対策をしましょう。

～お子さんに以下の5つのことについて声をかけ、実践できるようにサポートを！～

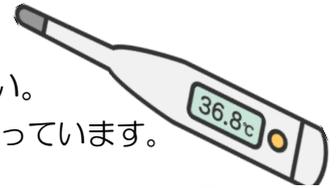
- ① 手洗い（こまめに、石けんを泡立てしっかり洗う。）
- ② うがい（口腔内を清潔に保つことも感染予防につながる。）
- ③ 換気（対角線上にある2方向の窓を開ける。）
- ④ マスク（マスクをして外出する。）
- ⑤ 口や鼻、目を手でさわらない

口、鼻、目を手でさわらないようにしましょう



II. 健康観察をていねいにしましょう。

- ① 毎朝、必ず体温を測定し『健康チェック表』へ記入してください。
この『健康チェック表』は、登校した朝、教室に入る前に見せてもらっています。
月末に学校で回収し、一定期間、保管します。
- ② 欠席する場合は、詳しい症状をお聴かせください。
- ③ 学校での健康観察により、体調不良等が見られる場合や健康チェック項目「37度以上の発熱、咳、喉の痛み、倦怠感、息苦しさ、味覚や臭覚異常」に該当する場合は保護者の方に連絡をさせていただきます。必要に応じてお迎えなどご協力をお願いします。



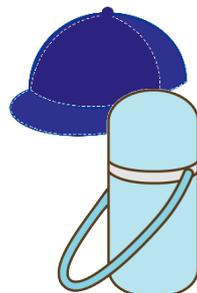
ご家庭で、朝晩のていねいな歯みがきを！

これまで学校では、給食後に歯みがきをしていましたが、手洗い場の混雑が予想されます。マスクをはずしての密集、密接になり、飛沫が飛び状況を回避することが困難であるため、当分の間、給食後は、うがいのみとします。ご家庭で、お子さんの口腔衛生管理をお願いします。



生活リズムを整えましょう！～心と体を休めましょう～

「①起きる時間 ②寝る時間 ③朝ごはん」この3つを整えることを大切に過ごしましょう。
長い自粛生活になったため、子どもたちの体力は、落ちています。熱中症が心配される梅雨の季節とも重なっており、毎日、体力を消耗し疲れて家に帰ってきます。ご家庭では、1日の出来事を聞くなどお子さんとの会話を心がけ、夜は早く寝ることができるよう環境を整えてあげてください。



熱中症を予防しよう！

- ・登下校は、ぼうしをかぶりましょう。
- ・お茶を持ってきましょう。

④ マスクをしていると、のどの渇きに気づきにくかったり、水分補給しづらかったりします。水分補給を意識しましょう！