

ほけんだより 4月

令和2年4月13日

ひらかたしりつさ だひがししょうがっこう
枚方市立蹊跼東小学校

ほけんしつ
保健室

新型コロナウイルス感染症を予防するために

症状 発熱やのどの痛み、咳が長引くこと（1週間前後）が多く、強いだるさを訴えることが特徴とされています。



日常生活で気をつけること

手洗い



接触感染とは？

ウイルスが入った飛沫が手について、その手で鼻や口に触れることで、ウイルスが体内に入り、感染します。

せっけんを使って手をすみずみまで洗って、ウイルスが入った飛沫を落とすことで、接触感染を防げます。

うがい

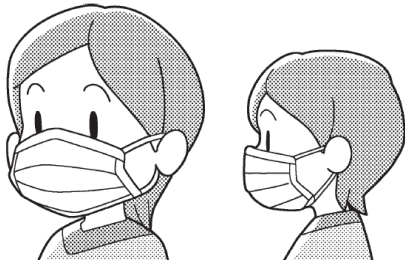
ブクブクうがい

ガラガラうがい



うがいをして口の中の乾燥を防ぐことで、ウイルスの侵入を抑えます。

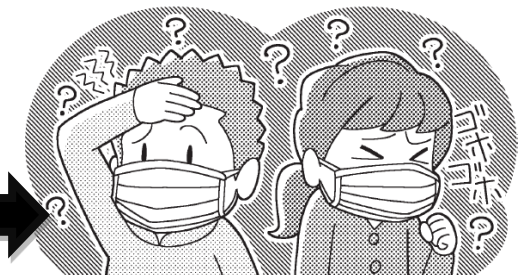
不織布マスクの着用



飛沫感染とは？

飛沫（くしゃみやせきなどどぶつばのしぶき）の中に入れて、感染者の体から外に出て、他の人の鼻や口からその人の体の中に入ることで感染します。

不織布マスクをつけることで、ウイルスが入った飛沫が口の中に入るのを防ぎ、口の中の乾燥も抑えることができます。



発熱などの症状がある場合は、ウイルスを他の人にうつさないようにするために、マスクを必ずつけましょう。

栄養バランスの良い食事



病気に負けない体を作るためには、食事でバランスよく栄養を摂ることが必要です。

休養・睡眠



睡眠不足によって、体調が悪くなると、体の病気に負けない力（免疫）が落ちてしまいます。毎日、しっかりと寝るようにしましょう。

けんこうかんさつカードについて

裏面に、毎日の自分の体温や、体の様子に変わりはないかを観察して、記入するための「けんこうかんさつカード」を載せています。新型コロナウイルスをはじめ、インフルエンザなどにもかからないように、上記（日常生活で気をつけること）などに気をつけるのと合わせて、自分の体の様子も自分で確認するようにしましょう。いつもと体の様子が違うなど感じた時は、すぐにおうちの人に相談しましょう。