



ほけんだより

コロナウイルス

対策特集号

枚方市立長尾小学校

世界中で感染が広がっている新型コロナウイルス感染症。日本をはじめ、世界各国で感染者がどんどん増えています。

さまざまな情報にあふれ、不安が高まりますが、正確な情報を選ぶ力を身につけ、できることから感染症予防に取り組みましょう。一人一人が予防を意識することがとても大切です。



ウイルスに負けないからだをつくろう！

4月から全国で「緊急事態宣言」が出され、家の中にいることが多くなりました。家の中にいることが多くなると、生活リズムが乱れやすくなり、みんなの体を守る「免疫」という機能が落ちやすくなります。「早ね・早おき・朝ごはん」などの生活リズムを整えることを心がけ、ウイルスに負けない体づくりをしておきましょう。



1週間 生活見直しチャレンジ！



1週間、生活しゅうかんの見直しをしてみましょう。それぞれできたところはチェックを書いたり、シールをはったりしましょう。

日付をかいてね！ →							
7時より早くおきた							
勉強をした							
家のお手つだいをした							
運動をした							
ゲームの時間を30分以上短くした							
10時半より前にねた							



しんがた

新型コロナウイルスについて知ろう！

★どのようにしてうつるの？

接触感染



ウイルスに感染した人がせき・くしゃみを手でおさえた後にさわったものを、他の人がさわったり、目・鼻・口にふれると、粘膜などを通じてウイルスに感染することがあります。

飛まつ感染



ウイルスに感染した人のせき・くしゃみ・つばとともにとびだしたウイルスをすいこむことで感染することがあります。せきやくしゃみのしぶきは、2～3mとびます。

だからこまめな手あらいが必要！



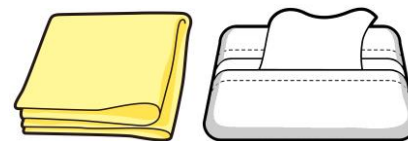
だからせきエチケットが大切！

★かかったらどうなるの？

・熱が出る ・強いだるさ ・のどのいたみ ・長くつづくせき

★かからないように、他の人にうつさないようにするためには？

- きれいなハンカチとティッシュを毎日ポケットに入れておきましょう。



- こまめにせっけんで、ていねいに手をあらいましょう。



- 好ききらいをせず、バランスの良い食事をしましょう。



- 1日9～10時間ぐらいいる時間をとりましょう。



- せきエチケットを守ろう！





ほけん室の ます！

こんねんど ながおしょうがっこう
今年度から長尾小学校にきました。

がっこう さいかい おはなし
学校が再開したらみなさんとたくさんお話がしたいです。

よろしくお願いします！



保護者の方へ



健康診断・保健調査について

例年4月から6月にかけて行われる定期健康診断の日程は学校再開後に実施を予定しております。日程は決まり次第、ほけんだより等を通じてお知らせいたしますので、ご確認ください。

定期健康診断は本来、6月末までに実施されますが、新型コロナウイルス感染症に関する休校措置により、今年度は年度末までの実施となります。実施の際は、会場の換気、消毒、マスク着用など感染症対策に努めてまいります。

新型コロナウイルス感染症対策 参考資料について

長野県佐久市の医師会と教育委員会が発行している「新型コロナウイルス感染症対策のもとで子どもたちを支えるために」というプリントを配布しました。

小児が新型コロナウイルス感染症にかかった場合の症状や、受診の目安、予防のポイントなどについて、詳しく掲載されていますので、感染症対策にお役立てください。