

ほけんだより

令和2年5月1日 No.2

川本北小学校 保健室

4月8日の入学式・始業式以降、学校は臨時休校となっていますが、この休校中、体調をくずすことなく元気に過ごしていますか。

休校中、今まで経験したことのない事態に、いつも通りの生活ができず不安を感じている人もいます。不安な気持ちはみんな一緒です。今できることは、新型コロナウイルスの感染を予防するために、手洗いや咳エチケット、「3密（密閉・密集・密接）」を避けるなど、みんなで意識して取り組んでいくことです。安心・安全な生活が送れるように一人一人が意識して行動していきましょう。



学校での新型コロナウイルス感染症の予防について～学校再開に向けて～

学校では新型コロナウイルス感染症について、以下のような予防方法をとっていきます。

- ・学校での健康観察
- ・学校内、教室内の換気
- ・手洗い、うがい、咳エチケットの指導
- ・マスクの着用
- ・授業時の「3つの密」が重ならないよう配慮
- ・給食時における机の配置の配慮
- ・学校内、教室内のドアノブや手すり等の消毒



<おうちのかたへ～学校が再開されましたら、ご協力をお願いします～>

- ・学校では常時換気をしていますので、天候によっては肌寒く感じることもあります。下着を着用し、着脱しやすい上着を持って来るようお願いします。
- ・学校でもこまめに手洗いを行いますので、毎日清潔なハンカチを持たせてください。
- ・暑さ対策や水分補給のための水筒の持参をお願いします。(中身は水またはお茶です)

～おうちのかたへ～

ご家庭でも以下の点にご留意ください。

① 朝の健康観察

引き続き毎朝の検温、健康観察をお願いします。お子さんの体温と体調を必ず保護者の方が確認し、記入してください。発熱や風邪症状が見られるときは、無理に外出せず、自宅での休養をお願いします。

② 手洗いをしっかりする

〇外出した後 〇食事の前後 〇トイレ後には必ずていねいに石けんでの手洗いをしてください。手洗いをていねいに20秒以上行うことで、十分にウイルスを除去できます。



③ 咳エチケット・マスクの正しい着用

せきなどの飛沫をかけない、また、予防するためにも必ずマスクを着用します。マスクは鼻がかくれるように覆い、マスクの表面に触れないように耳にかけるヒモ部分で着脱します。マスクを外した際に入れておく袋（ジップロック等）があると便利です。



④ 免疫力を高める生活を送る

体の抵抗力を高めるために、十分な睡眠、適度な運動、バランスの取れた食事を心がけましょう。また、メディアの使用時間を決めるなど、規則正しい生活を送ることが大切です。



<健康診断について>

- ・現在、健康診断の日程はすべて未定になっています。学校が通常通り再開しましたら、改めて日程をお知らせいたします。また、発育測定や視力検査などは、順次行っていきますので、体育着や眼鏡の持参をお願いします。
- ・検診の時期によっては、再度調査票やアンケートの記入をお願いすることもありますので、よろしくをお願いします。

