



令和2年4月15日
ほけんだより No.2
桐生市立西小学校

新型コロナウイルスの感染拡大が心配される中、再度臨時休業となり1週間が経過しました。みなさん、体調はいかがですか？ 不規則な生活は、体調をくずす原因となります。臨時休業中も、学校があるときと同じように、規則正しい生活が送れるよう心がけていきましょう。

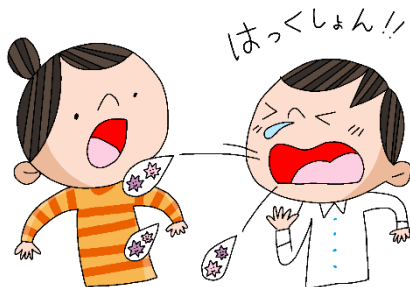
しんがた からだ まも *新型コロナウイルスから体を守るために…

▶ 「飛まつ感染」と「接触感染」に気をつけましょう

＜飛まつ感染＞

「せき」や「くしゃみ」などで口から飛ぶ、つばのしぶき（飛まつ）の中にウイルスが入っていて、それを鼻や口から吸いこむことで感染することを「飛まつ感染」といいます。

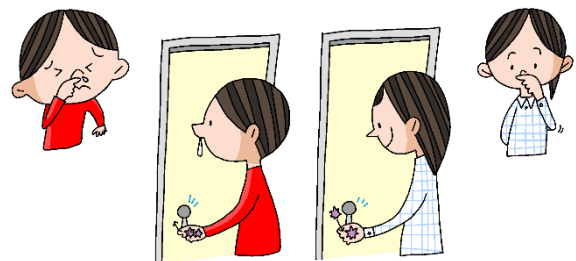
予防のためには、マスクの着用と咳エチケットが大切です。



＜接触感染＞

ウイルスに感染した人の「飛まつ」や鼻水の中にウイルスや細菌がいた場合、その飛まつや鼻水にさわったり、その手から口などに入ることによってウイルスに感染します。これを接触感染といいます。

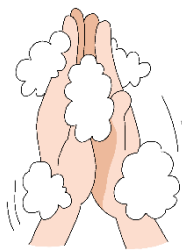
予防のためには、石けんによるこまめな手洗いと手指消毒が大切です。



▶ 臨時休業中、ご家庭でも以下のことにご注意ください

1. 毎日、家族で検温と健康観察をしましょう。
2. 朝、昼、晩、しっかりと歯をみがき、口の中を清潔に保ちましょう。
3. 学校があるときと同じように、早寝、早起きを心がけましょう。
4. テレビや動画を見る時間、ゲームをする時間は予め決めておき、ルールを守って使いましょう。
5. 部屋の換気をしましょう。（換気の際は、空気が入れかわるように、2カ所以上の窓を開けましょう）
6. 不要不急の外出を控え、人混みには行かないようにしましょう。
7. どうしても外に出る用事があるときは、マスクを付けるようにしましょう。
8. 帰宅後や食事の前には、必ずよく泡立てた石けんで手を洗きましょう。
9. 入浴や洗たくで、体の清潔を保ちましょう。
10. 体調が悪いときや熱があるときは、無理をせずしっかりと休養をしてください。

て あら 手洗いのやり方 かた



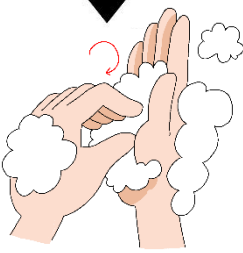
て 手のひら



て 手のこう



ゆび あいだ 指の間



ゆびさき 指先、つめ



おやゆび 親指



てくび 手首

て あら 手洗いは、子どもたちが、自分ひとりでも行える、簡単で効果のある、感染予防対策です。

て あら 手を洗うときは、せっけんをよく泡立て、30秒ほどかけてしっかりと洗うようにしましょう。

2～6年生のみなさんは、「キラキラ星の手洗いの歌」を思い出してみてくださいね。



かた はず かた マスクのつけ方・外し方

マスクのつけ方



はりがね 針金が入った部分をうへにして、鼻からあごまで広げます。



はりがね 針金が入っている部分を鼻に当てて、すき間が空かないように、鼻におし当てます。



りょうがわ 両側に付いたゴムひもを、しっかりと耳にかけて、位置を調整します。

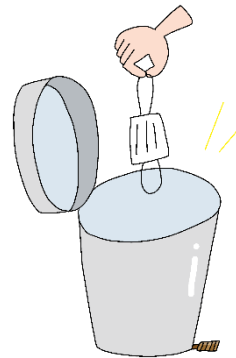
マスクの外し方



かたほう 片方の耳にかかったマスクのゴムひもを持ち、中央をさわらずに外します。



ちゅうおう 中央の部分にさわらないように注意しながら、もう片方のゴムひもを外します。



ゴムひもを持って、ごみ箱に捨てます。