



令和2年5月11日
野田市立中央小学校
保健室

新型コロナウイルス感染症に かからない・うつさないために

いっしょに取り組みましょう



新型コロナウイルス感染症の予防のため、今はできるだけ外出をひかえることが求められています。これは、たくさんの人と会う機会が減れば、ウイルスに感染する機会も減らすことができるからです。そのため、学校の休校も5月31日まで延長されました。

学校が再開された後、友だちと元気に遊ぶために、今はまず自分のからだを大切にして新型コロナウイルス感染症に「かからない」「うつさない」心がけをしましょう。ひとりひとりの日々の取り組みが、自分を含めた多くの人たちの健康を守ることに繋がります。

☆体温を測る

朝起きたら体温を測って健康観察カードに記入しましょう。（学校再開後はこのカードを持って登校する）自分のからだの様子を知るよい機会になります。

熱がなくても、体調が悪いときはおうちの方に伝えましょう。

☆手洗い

手洗いは、手についたウイルスを洗い流すことから、感染予防の基本となる大切な習慣です。外から帰った後、食事の前、トイレの後などはせっけんを使ってこまめに手洗いをしましょう。また、必要に応じてうがいも行いましょう。

☆せきエチケット

せきをしたときにウイルスが飛ぶ距離は2～3m、くしゃみでは5m飛ぶこともあると言われています。そのためにも、せきやくしゃみをするときは、
◎マスクを着用する ◎ティッシュやハンカチなどで口と鼻をおおう
といったせきエチケットが大切です。

外出時もマスクをするようにしましょう。



☆規則正しい生活

早寝・早起き・朝ごはんといわれるように、規則正しい生活リズムは毎日元気に過ごすうえでとても大切です。起きる時間、寝る時間を決めてから他のスケジュールを計画すると毎日の生活リズムが整います。十分な睡眠時間（8～10時間）がとれるよう、自分の生活をふりかえってみましょう。

今、みなさんが毎日の生活の中で取り組んでいることは、健康を守る生活習慣としてひとりひとりの身についています。そしてそれは続ける力となり、これから先も健康に過ごしていくための大切な習慣となって、みなさんのからだを守ってくれる力になります。

生活をしていて心配なこと、困ったことがあったらひとりで抱えずにおうちの人など身近な人にお話ししてください。周りにいる大人の方々の力をかりながら、無理をせずにできることに取り組みましょう。

学校では先生たちもみなさんを応援しています。

