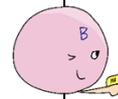


ほけんだより



しんがた
新型コロナウイルスに



まけないぞ号

うちひと
お家の人といっしょに読もう

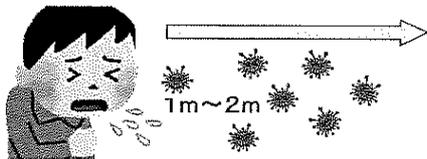
保健室 2020.4.22 No.3

りんじきゅうぎょう つづ
臨時休業が続いていますが、みなさん元気に過ごしていますか？みなさんが、きゅうぎょうちゅう ころ
休業中も心
からだ げんき す
も体も元気に過ごせるように大切なことをまとめましたので、うちひと いっしょ よ
お家の人と一緒に読んでください
ね。

しんがた 新型コロナウイルスとは？

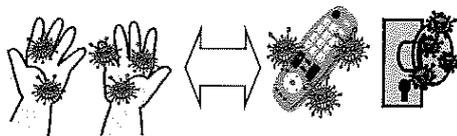
● どうやって感染するの？

【飛沫感染】



- ・ ※エアロゾルは空気がよどんでいる密閉空間などでは数分～30分程度感染力をもつ。
- ・ 「せき」や「くしゃみ」の「しぶき」などを鼻や口から吸いこむことで感染する。
(※エアロゾル…空気中にたどよう細かいしぶき)

【接触感染】



- ・ 手などに付着したウイルスがドアノブやリモコン、机などに付着する。他の人がこれらに触ることでウイルスが手に付着し、その手で口や鼻及び目を触ることにより感染する。

● 新型コロナウイルスの特徴は？

- ・ ウイルスは鼻、口、目から侵入し、のどや肺で増殖します。
- ・ ウイルスは人体の中以外では増殖できないので、時間がたつと死滅します。
- ・ 体外でのウイルスの生存期間は2-3日程度です。
(例：銅板上 4時間 / 段ボール 24時間 / ステンレス 3日間)

<主な症状>

- ・ 潜伏期間：1～14日（多くは5日前後）
- ・ 症状：発熱、咳、痰、のどの痛み、強いだるさ、息苦しさ、初期の嗅覚・味覚異常
- ・ 重症化しやすい人：高齢者、基礎疾患のある方、免疫抑制剤を使用している方



資料：ひとり一人ができることを知っておこう！（福島市保健所作成） より

保護者の方へ

子ども向けに書かれているものがありましたので、ご紹介します。

○小学生向け資料「コロナウイルスってなんだろう？（藤田医科大学感染症作成）

○「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう ～負のスパイラルを断ち切るために～」(日本赤十字社作成)

じぶん からだ じぶん まも ほうほう ～ 自分の体は自分で守る方法とは？ ～

ここに書かれていることは、予防方法は、今までみなさんが行ってきたかぜやインフルエンザを予防するための方法と同じです。できているかチェックしてみましょう。

1 ウイルスに負けないじょうぶな体を作る。

- 早ね・早おき・朝ごはん、十分なすいみんを取る。
- すききらいをしないで、なんでも食べる。
- 運動をして体力をつける。



2 ウイルスを体の中に入れない。

- こまめに手洗い、消毒をする。
- こまめにうがいをする。
- 人が多いところには行かない。でかけるときは、マスクをする。
- こまめに換気をする。



3 体調が悪いときは、無理をしない。

体調が悪いときは、感染症にかかりやすいので家でゆっくり休みましょう。

正しいマスクのつけ方は？

マスクをつけるときや外すときは、ウイルスがつかないように、ひもを持ちましょう。



鼻と口の両方を
確実に覆う



ゴムひもを耳にかける



隙間がないよう
鼻まで覆う

資料：政府広報オンライン「インフルエンザを防ぐポイント 正しいマスクの着用」より

～ 3つの密をどうふせげばいいのかな？ ～

3つの密が重なると新型コロナウイルスにかかりやすいと言われています。まずは、3つの密が重なるところに行くのは避けましょう。そして一つ一つを避けることも大切です。



空気の流れをよくするために、窓や戸を2か所以上開けよう！

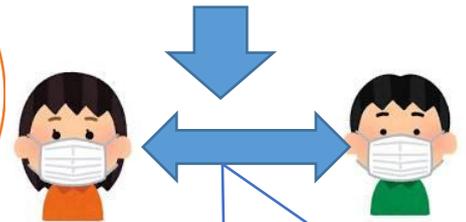
密閉空間(戸や窓が閉まって空気が流れがないところ)

密集場所
(人がたくさん集まっているところ)



できるだけ、人が多く集まる場所には出かけないようにしよう！

密接場面
(人が近くで話している)



できるだけ、おたがいマスクをして、2メートル以上離れて話そう！

保護者の皆様へ

新型コロナウイルス感染症が全国的に拡大する中、保護者の皆様におかれましてもそれぞれのお立場でご苦労されているのではないかと思います。白江小学校の子ども達をどのようにすれば守れるのか、良いのか考え、先生方と対策を立ててきました。今後も、学校再開までにさらに環境を整えていきたいと思っています。

子どもたちの健康そして学習においても、心配な面があるかと思っています。この状況の中、イライラしてしまうこと大人も子どももみんなきっとあると思います。私は、友人から「自分を責めずに、不安やストレスは誰かに話したり自分なりの息抜きも必要。」とスクールカウンセラーがおっしゃっていたと聞きました。誰かに話すだけで気持ちが楽になります。何かお子さんのことでお困りのことなどがありましたら、学校へご相談ください。その他、相談窓口として以下のようなところもあります。(NPO 法人 ウィメンズふくしまのサイトを参考にしました。)

○ よりそいホットライン (フリーダイヤル0120-279-226)

電話相談の専門員が、どんな人のどんな悩みにも寄り添う。相談日：毎日 相談時間：24時間

○ チャイルドライン (フリーダイヤル0120-99-7777)

何でも話せる、18歳までの子どものための電話相談。相談日：月～土曜日 相談時間：16時～21時

健康診断の予定

| | | |
|---------|------------|-----------------|
| 聴力検査 | 5 / 7 (木) | 1・2・3・5年のみ |
| 色覚検査 | 5 / 11 (月) | 4年希望者のみ |
| 身体計測・視力 | 5 / 12 (火) | 5・6年 |
| | 5 / 13 (水) | 3・4年 |
| | 5 / 14 (木) | 1・2年 |
| 尿検査① | 5 / 20 (水) | 回収日① |
| 尿検査② | 6 / 3 (水) | ①に提出できなかった人のみ |
| 心電図検査 | 6 / 4 (木) | 1・4年生のみ |
| 尿検査③ | 6 / 17 (水) | ①と②に提出できなかった人のみ |

校医による健康診断は、新型コロナウイルス予防のために延期となりました。決定次第お知らせします。

休業中も、子どもたち、保護者の皆様も健康にご留意されてお過ごしください。休業明けも、感染症予防のために、毎朝の体温測定と健康チェック、マスクの着用にご協力をお願いします。

きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう！
じゅうぶん ずいみん
十分な睡眠をとり、ごはん
もしっかり食べてね。

かぞく やち はな じかん
家族や友達と話す時間を
つく
作ろう。
ゲームや動画を見るだけで
なく、人と一緒に過ごす
いと いっしょ す
いいよ。

べんきょう
勉強もしようね。

きも
気持ちがつかなくなると、げんき
元気がなくなったり、かな
悲しくなったり、いらいらしたり、きょう
うだいげんかが増えたりする
かもしれないね。でもこうい
うときにはよくあることだよ。
じょうきょう お っ かなら
状況が落ち着けば必ずおさま
るからね。

てきど うんどう
適度な運動や
リラックスできる時間を作ろう。
かぞく さんぽ
家族で散歩したりもいいね。

がっこう やす あいだ
学校がお休みの間の
いえ す かた
家での過ごし方だよ

てあら せき
手洗いや、咳エチケットを
してね。
でもきにすぎないで。
しんぱい
心配になったらおうちの人
に相談してね。

しんがた かん
新型コロナウイルスに関する
テレビやネットを見て、
きも
気持ちがつかなくなるなら、
あまり見ないようにしよう。

さっぽろしきょういくいんかい
札幌市教育委員会
しょうせいとだんとくか
児童生徒担当課 セラピスト作成

資料：児童生徒の心のケアについて（札幌市教育委員会）より