

ほけんだより 特別号

おうちの方といっしょに読みましょう

新型コロナウイルス感染症にご用心!

世界的に猛威を振るっている新型コロナウイルス。感染しても症状の出ない人や、症状が出るまで潜伏期間が長い人もいることから、知らないうちに感染が広がり、重い肺炎になったり亡くなったりすることもあります。以下のことを参考にご注意ください・ご協力をお願いいたします。

新型コロナウイルス感染症とは・・・?

* 症状 *

発熱やのどの痛み、咳が長引く（1週間以上）ことが多く、強いだるさ（倦怠感）を訴える方が多いことがわかっています。まだはっきりとは分かっていませんが、味覚・嗅覚障害（あじ・においがわかりにくい）の症状がある場合や、コロナウイルス感染症にかかっても症状が出ない場合もあるようです。感染から発症までの潜伏期間は1日～13日（多くは5日～6日）といわれています。

* うつり方(感染経路) *

飛沫感染…ウイルスを含んだしぶきが、せきやくしゃみで飛び、それを他の人が吸い込むことによってうつります。



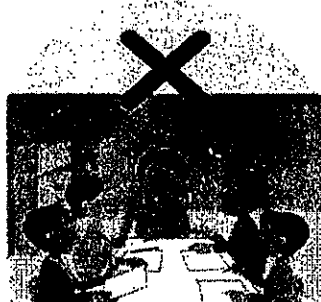
接触感染…ウイルスがついた手や指で、自分の目・鼻・口などに触れることによって、体にウイルスが侵入し、うつります。

しめきった部屋・人が集まった場所・近くや向かい合って、おしゃべりをしたり食事をしたりした時に、感染が広がっています。

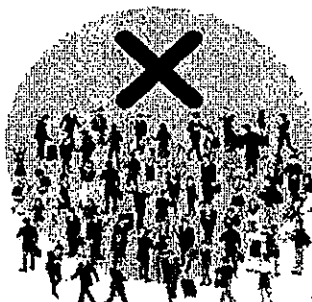
感染力が強いので注意が必要です。

3つの密を避けましょう!

①換気の悪い
密閉空間



②多数が集まる
密集場所



③間近で会話や
発声をする
密接場面



★ 予防するために



1 石けんで手あらい・うがい

ウイルスを口や鼻や目から体に入れないためにも、石けんでしっかり手を洗いましょう。せいけつなハンカチを忘れずに持ってきましょう。

2 マスクをつける

ウイルスを広げない、鼻・口をさわらないためにも、なるべくマスクをして登校しましょう。(ガーゼマスクや手作りマスクでもかまいません)
※マスクがない人で、症状がある人には、保健室にあるマスクを着用してもらいます。



3 窓をあけて、空気を入れかえる

しめきった部屋は、ウイルスがたまります。窓をあけて、空気がたまらないようにしましょう。

4 お友達との間かくをあける

なるべく離れて座ったり、活動したりしましょう。



5 早ね早おき、バランスのよい食事

生活リズムをととのえて、体の疲れをとりましょう。
また、すききらいなく何でも食べて、抵抗力をつけ、病気に負けない体にしましょう。

★ おうちの方へ

朝の健康観察をお願いします。

☆朝の健康観察をお願いします☆



毎朝(登校日)、検温をして、健康観察カードに記入をし、学校へ持たせてください。

発熱や、かぜ様の症状がある場合は、登校を見合わせ、ご家庭で様子を見ていただきますよう、お願いいたします。この場合は出席停止となります。

登校後、発熱・かぜ症状などによる体調不良を訴えた場合、保護者に連絡をさせていただきます。

登校日を記入する。

必ず印またはサインをお願いします。

健康観察カード								
○登校前の健康観察と検温をお願いします。 ○熱がある時や、体調が悪い時は無理をせず、自宅で休養してください。								
年 番 名前								
月	日	症状があれば○をつける				体温	保護者印	学校確認欄
		せき	頭痛	だるさ	その他			
					○	37.5℃		

7日の入学式・始業式で、みはさんと会えて嬉しかったです。また、リフレの間休みが続きますが、一人一人、体調管理に気をつけて生活してくださいね。
保護者の皆様、本年度もよろしくお願いいたします。

養護教諭
金野美穂

