

ほけんだより

令和2年2月4日
練馬区立大泉西小学校
保健室

立春を迎えましたが、今年は新型コロナウイルス感染症が心配されています。
この時期は季節性インフルエンザと重なって、感染症への不安が増えています。
まず私たちが感染予防としてできることは、石けんを使った手洗いやうがいです。
また、疑いのある場合や予防として、マスクの着用をお願いします。
更に、室内の換気に気を付け、できるだけ人混みを避け、手でよく触るような場所には、アルコールなどでよく消毒することも大切です。
日頃から、睡眠や栄養に心掛けた生活をするのはもちろんですが、体調の悪いときは無理に登校せず、感染が疑われる場合には医療機関に受診するようにしてください。

て あら かつ 手の洗い方



トイレのあと

しよくし まえ
食事の前

そと かえ
外から帰ったとき など、

まめに手洗いをするように
しましょう。

そして、きれいな
ハンカチやタオルでふきましょう

咳・くしゃみ・鼻水エチケット



使用したマスクやティッシュは、ビニールに入れて、消毒薬をかけて、縛って捨てることも感染予防になります。

現在、インフルエンザと診断され、出席停止の人は、数名います。

*手で顔や目などをこすらないようにしましょう。