

ほけんだより

令和2年5月11日
練馬区立八坂小学校
ほ け ん し つ



休校が続いていますが、皆さんの体調はいかがでしょう。

毎日当たり前のようだった学校生活がなくなると、生活のリズムを整えて過ごすことがとても難しい人もいることでしょう。でも、体だけでなく、こころの健康を保つためにも、規則正しい生活をしっかりと行うことがとても大切になってきます。本来であれば、5月には例年行っている「早ね・早おき・朝ごはん週間」の第1回目がありました。このような状況なので、カードを使った取り組みはできませんが、ぜひおうちでも【寝る時刻、起きる時刻、食事のバランス】に注意しながら残りの期間を過ごしてほしいと思います。

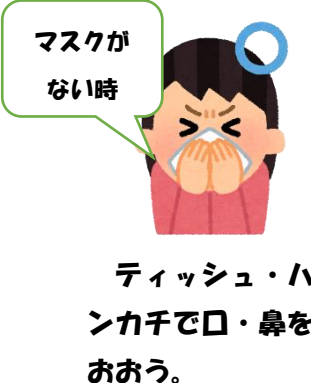


今回のほけんだよりでは、自分でできる感染症予防などについて載せています。参考にしてみてください。

保健関係書類（耳鼻いんこう科問診票・結核健診問診票・保健調査票・心臓病調査票（1年のみ））を配布してあります。提出期限は6月1日の予定です。提出日まで、ご家庭で大切に保管してください。



3つのせきエチケット



これはダメ！



何もせずにせきやくしゃみをする。
せきやくしゃみを素手でおさえる。

マスクを正しく付けよう



鼻と口、あごの下までしっかりおおう。サイズが合っているか確かめよう。

新型コロナウイルスは、主に『接触感染』『飛沫感染』でうつると言われています。

★接触感染…感染源である人に直接触れたり、ウィルスがついた場所を触った手などで目、口、鼻を触ることです。



★飛沫感染…感染者が咳やくしゃみをした時に、ウィルスが含まれた液などを吸い込むことでうつること。



わたしたちは、“無意識に”顔を触っています。

そのうち、目・鼻・口などの粘膜は、44%を占めています！

ウィルスは、粘膜から感染すると言われているので、できるだけ顔に手をもっていかないことが大切です。



正しい手洗いをしよう

手洗いのタイミング



食事の前



遊びの後



公共の場から
帰った後

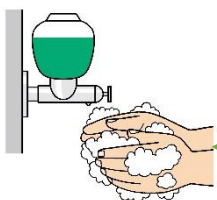


トイレの後

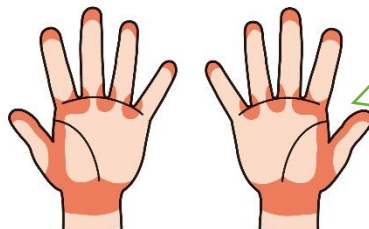


そうじの後

洗い残しの多い所



せっけんと流水で30
秒以上しっかり洗う



- 指先
- 指の付け根
- 親指
- 手首
- 手の甲

あわせて、部屋の換気もこまめに行いましょう。

今、皆さんはこれまで経験したことのないような状況にいます。自分や家族の体調に不安を感じたり、さびしさや気分の落ち込み、イライラを感じたりすることもあるかもしれません。でも、今のような状況でふだんと違う反応がでるのは自然なことです。限られた状況の中ですが、不安やストレスをそのままにせず対処するように心がけましょう。

【規則正しい生活を心がける】【自分の感情をありのままに受け止める】【ネットやテレビの情報を見すぎない】【自分の中にとじこもらず、できる範囲で交流をする】【不安を自分一人で抱えこまず、家族や友人、先生やカウンセラーに相談する】

このようなことを心がけながら、体調に気を付けて過ごしてほしいと思います。