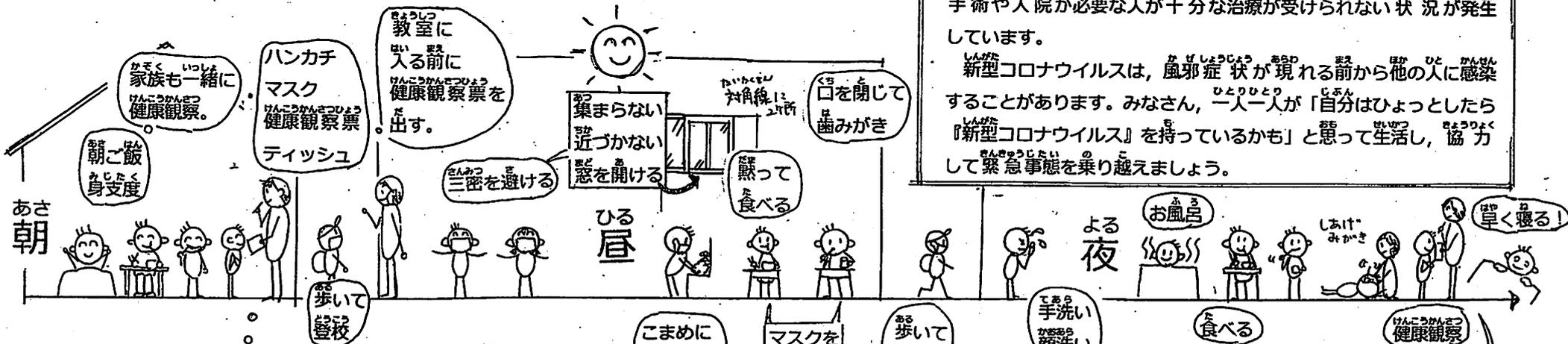


ほけんだより

児童数配付 No.7
令和 3年 1月 12日
柏市立柏第二小学校
保 健 室

感染症を予防しよう



みんなで緊急事態を乗り越えよう!

新型コロナウイルス感染症の流行が広がっています。新型コロナウイルス感染症の怖いところは、うつりやすく、治療するときに病院の人手がたくさん必要で、その分、別のケガや病気で病院を利用することが難しくなることです。命に係わる病気は、「新型コロナウイルス感染症」だけではありません。すでに、日本国内でも「発熱外来が空いていないから」「人手が足りないから」と手術や入院が必要な人が十分な治療が受けられない状況が発生しています。

新型コロナウイルスは、風邪症状が現れる前から他の人に感染することがあります。みなさん、一人一人が「自分はひよっとしたら『新型コロナウイルス』を持っているかも」と懸って生活し、協力して緊急事態を乗り越えましょう。

もし、「熱・せき・のどの痛み・鼻水・息苦しさ・だるさ」があった時はそれが「新型コロナウイルス感染症ではない」とは言えません。別の病気でも、他の人に、うつしてしまうかもしれません。自分だけではなく、家族に調子が悪い人がいた場合も、家にいます。(登校しません。)

喘息や糖尿病などの持病がある場合で軽い風邪症状がある場合、息苦しい、強いだるさがある、高熱等の強い症状がある場合は、かかりつけのお医者さんに電話で相談しましょう。かかりつけ医がない場合は、「柏市受診相談センター (04-7167-6777)」へ。

マスクを選んで しっかりつけよう。

より効果が高いマスクを選んでください。

	なし	ウレタンマスク	布マスク	不織布マスク
効果	なし	△	○	◎
吐き出す飛沫	100%	50%	18%	20%
吸い込む飛沫	100%	60%	55%	30%
		~70%	~65%	

※ マスクは鼻からあごまでつけましょう。豊橋科学技術大学発表より

寝る前に手のケアをしておくのもおすすめ。(ハンドクリームや薬など)

健康のものは、**よく食べ**
よく寝て
よく運動!

こんげつ ほけんぎょうじ 今月の保健行事



	ひまわり がっこう 学級	ひんせい 1年生	なんせい 2年生	なんせい 3年生	なんせい 4年生	なんせい 5年生	なんせい 6年生
ほついく そくてい 測定	1/13	1/14	1/15	1/13	1/19	1/20	1/18

- ※ 服装は体操服をお願いします。
- ※ 髪の毛が長い人は、身長しんちやうの測定そくていで邪魔じゃまにならないように、二つ結びふたむすなど、結び目むすが真ん中まんなかにならない髪型かみがたをお願いします。
- ※ 結果けっかは「健康けんこうの記録きろく」に記入きりし持ち帰りもつかへしますので、御確認ごかくにんください。

おうちの方へ

今年もよろしくをお願いします。

1. 本年度の定期健康診断について、「所見有り」の児童については結果を配付させていただきました。結果が届いていないものについては「異常なし」です。臨時の健康診断については、まだ結果が届いていないものがあります。御承知おきください。
2. **新型コロナウイルス感染症流行防止**にご協力ください。
報道等ですすでご承知のことと思われませんが、新型コロナウイルス感染症の流行のために医療機関等に負担がかかり、普段通りの医療行為が受けられない状態になっている地域があります。
流行拡大防止のために、御家族でご協力をお願いします。
① 12日付で配付される「新型コロナウイルスの感染予防について」をよくご覧になり、御協力をお願いします。
② 健康管理の徹底を行うため、御家庭でも下記について特にお願いします。
 - ・ 健康観察票・ハンカチ等の持ち物について、保護者も登校前の確認をお願いします。(忘れの児童が毎日10名以上います。)
 - ・ 健康観察は、保護者が実施、記入をお願いします。
- ③ 小学生の感染については70%以上が家庭内での感染といわれています。文部科学省のガイドライン内では、家庭で気を付けるべきこととして『新しい生活様式』の実践例のことが取り上げられています。御協力をお願いします。

「新しい生活様式」の実践例

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本: ①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時や屋内でも会話をするとき、人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。ただし、夏場は、熱中症に十分注意する。
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。
- 人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う(手指消毒薬の使用も可)。

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。
- 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに手洗い・手指消毒、 咳エチケットの徹底
- こまめに換気(エアコン併用で室温を28℃以下に) 身体的距離の確保
- 「3密」の回避(密集、密接、密閉)
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは、十分に人との間隔をもしくは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離がオンライン

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

イベント等への参加

- 接触確認アプリの活用を
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

(4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務 時差通勤でゆったりと オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン 対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成