

# ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

令和 4年 9月 1日  
第10号 神石小学校

## 2学期も元気に過ごそう

～引き続き1人1人の感染対策を徹底しましょう～



夏休みが終わり、子どもたちの元気な声もどってきました。「新型コロナウイルス感染症」にかかわって、町内での感染も少しずつ目立つようになってきました。

「だれが」「どこで」で感染した…ではなく、気をつけていても、「だれでも」「どこでも」感染するかもしれない状況です。1人1人がこれまでやってきた感染対策を徹底し、みんなで安心な生活をつくっていきましょう。

### 引き続き「基本的な感染対策」の徹底をしましょう！

手洗いの徹底

すき間なくマスク着用

3密の回避

こまめな換気

飛沫 エアロゾル

水滴

ウイルス

ホコリ等

感染経路は、せき、くしゃみ、会話等のときに排出される飛沫やエアロゾルの吸入、接触感染などと考えられていることから、基本的な感染対策が重要です。「エアロゾル」感染は、飛沫（ひまつ）よりも細かい5マイクロメートル（0.005ミリ）未満の粒子がしばらくの間空气中を漂い、その粒子を吸い込んで感染します。

2メートル以上の離れた距離にまで感染が広がる可能性があります。

### ◆マスクなしの場面は特に気をつけよう！

食事や歯みがきなど、飛沫が飛び散りやすい場面は、特に注意が必要です。2学期も給食は「黙食」、歯みがきは、だまっておこない、手洗い場では密にならないようにしましょう。



### ※つぎの場合は、マスクを着用しましょう。

屋内において、人と身体的距離（2m以上を目安）がとれない場合

屋内において、人と距離がとれるが会話を行う場合

屋外において、人と距離がとれず会話を行う場合

※暑さを感じる場合は、積極的にマスクを外し、熱中症対策を優先させましょう。

### おうちのかたへ

※「新型コロナウイルス感染症」にかかわって、夏休み中のお子さんの「健康チェック」等、ご協力ありがとうございました。児童本人またはご家族が「感染された」「濃厚接触者になられた」また、「PCR検査を受けられる」という場合は、学校までご連絡いただくとともに、医療機関や保健所の指示に従っていただき、その旨を学校までご連絡ください。

発熱等の風邪症状がある場合は、無理をせず、登校を控えてください。何かご心配なことがありましたら、遠慮なく学校までご相談ください。

## 9月9日は「救急の日」

### 『応急手当の基本』 RICE(ライス)



- R**est 動かさない けがをした部分を動かさないようにして、悪化をふせぎます。
- I**cing 冷やす ひょうのうなどを当て、15分～20分間冷やします。炎症や内出血をおさえます。
- C**ompression 圧迫する 伸縮包帯などを巻いて適度に圧迫します。腫れや出血をおさえます。
- E**levation 挙げる けがをした部分を心臓より高くします。痛みや出血をやわらげます。