

ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

令和 3年 9月 13日
第12号 神石小学校

みんなで

声かけ合って体調管理を！

2学期が始まって2週間がたちました。

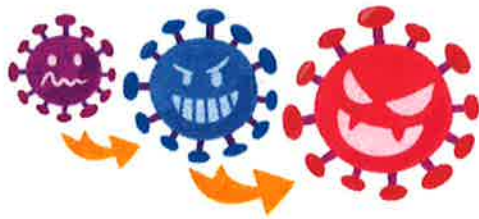
朝夕は涼しくなりましたが、季節の変わり目ということもあり、体の調子をくずしやすいときです。毎日「コロナ対策」をしながら生活していますが、自分の体は自分が一番よく知っています。自分の体が「いつもの調子と違うな…」と思ったら、早く周りの大人（家族や先生たち）に知らせてください。

無理をしないで、自分の体を大切に、みんなで声をかけ合い助け合っていきましょう。

変異ウイルス(変異株)って？

一般的にウイルスは増えたり、流行したりを繰り返す中で少しずつ変異しています。

デルタ株やアルファ株など、新たな変異ウイルスが世界各地で確認されています。変異ウイルスは、今までのウイルスの量より多く、感染しやすい（かかりやすい）と言われています。



こどもはかかりやすいの？



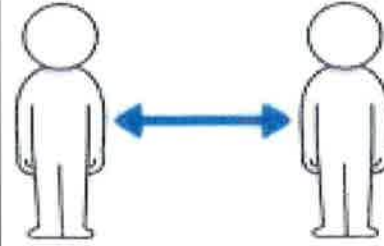
コロナの変異ウイルスは、前と比べて感染のパワーはおよそ2倍と言われています。でも、「こどもだけ」にかかりやすいのではなく、「みんなに」かかりやすいのです。

かかったときの症状（発熱・せき・鼻水・下痢・頭痛など）もこれまでと変わらないと言われていますが、無症状の人も多く、いつ、誰がどこでかかるかわかりません。「誰から」「どこから」うつったではなく、みんなが同じ気持ちをもって、対策をしていくことが大切です。

できていますか？確認してみよう！

変異しても対策は同じです

(1) 身体的距離の確保



(2) マスクの着用



(3) 手洗い



友だちと肩を組んだり手をつないだり…そんな行動を見ることがあります。もちろん、そんな気持ちもわかります。でも…そんな行動がリスク（危険）を高めることにつながります。友だちを大切に思うからこそ、思いやりの距離を保ちましょう。

リスクが高い場面とは…

『しゃべりながらの食事や歯みがき』

普段はマスクをしていますが、マスクを外した場面でしゃべったり、咳やくしゃみをしたらどうでしょう。

目には見えないかもしれませんが、飛沫はすごいスピードで飛んでいき、相手の口や鼻、目に入りこんでしまいます。



『マスクから口や鼻が出ている』



『換気していない』

徹底した換気で、3密（密集・密接・密閉）の回避をしましょう。

ウイルスが100万個ほどで感染しますが、1回の咳やくしゃみ、大声の会話で約200万個が飛び散るそうです。



おうちのかたへお願い

広島県では、9月30日まで、緊急事態宣言が延長されました。保護者のみなさまには、お子さんの健康管理について、普段よりご協力いただき、ありがとうございます。

お子さんやご家族で、発熱等の風邪症状がみられるときは、登校は無理をせず、自宅で休養してください。何かお困りのことがあれば、学校までご連絡ください。夜は早めに布団に入るなど、規則正しい生活ができるように、ご協力よろしくお願いいたします。

※今月は身体測定をしています。「健康の記録」を今週中に持って帰りますので、ご確認ください。押印かサインをして、お返してください。よろしくお願いいたします。