

# ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

令和 2年 2月 25日  
第17号 神石小学校

## ていねいな手洗いを徹底しましょう！

テレビや新聞などで、「**新型コロナウイルス感染症**」が報道され、日本でも感染が広がりがつあり、大変不安で心配な事態になってきています。学校では、感染を防ぐため、ていねいな手洗いやうがいを中心に健康管理につとめています。

先日のほけんだよりにも書きましたが、日頃から、睡眠や栄養をしっかりとって、「免疫力」を高めておくことが大切です。通常のかぜやインフルエンザ対策と同じように、うがいや手洗い、咳エチケットや換気など、予防にしっかり心がけましょう。

つめを短く切り、せいけつなハンカチを持ってきましょう。



### おうちのかたへ

報道でご存じの通り、新型コロナウイルス感染症は、風邪のような症状から始まります。風邪のような症状とは、微熱を含む発熱、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、咳などです。特徴的なのは、症状の続く期間が、かぜやインフルエンザに比べて長いことです。

お子さんの登校前には、健康観察を十分おこなっていただき、いつもと違う様子があれば、必ず検温してください。感染が多い地域では、一般の医療機関でも受診ができるような見通しがあるようですが、発熱（37.5℃以上）が4日以上続く場合や強いだるさや息苦しきがある場合は、広島県東部保健所福山支所（084-921-1413）にご相談ください。

## 咳（せき）エチケット

マスクは咳やくしゃみによる飛沫（飛び散った唾液など）が拡がるのを防ぐ働きがあります。積極的にマスクをしたいところですが、マスクがお店に品切れという声も聞こえています。マスクがないときや、とっさのときは、このような対応ができます。

### ①マスクをするとき

すき間がないように  
口や鼻を覆うこと



### ②マスクがないとき

ティッシュやハンカチで  
口や鼻を覆うこと



### ③とっさのとき

上着の内側や袖で  
口や鼻を覆うこと



※使ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。目や鼻、口をむやみに手で触らないことも大切です。

## 3月3日は「耳の日」



音を集め、音をきく

★たとえば、こんな場面で働いています★



体のかたむきや回転を感じる



※鼻をかむときは片方ずつ、耳元で大声を出さないことなどが耳を守ることに繋がります。