



かんせんたいさく 感染対策をしっかりと ふうやす 冬休みに げんき 元気に すごしましょう!

だい 3 波到来 新型 **新型コロナウイルス** 感染症 予防対策をもう一度おさらいしよう!

げんざい しんがた 現在、新型コロナウイルスの感染者数が広島県内でも増加しています。冬休みのあいだもしっかりと感染予防対策をしましょう。もう一度感染予防対策を確認し、感染を拡大させないようにしていきましょう。

**● 手洗い**

ふゆ みず つめ 冬は水が冷たいですが、がいしゅつ 外出したらしっかりと てあら 手洗いをしましょう! せっけん 石けんを使用して 30 秒は てあら 手洗いをしましょう。

**● 人との距離を開ける・マスクを付ける**

がいしゅつ 外出する時は、マスクをしっかりと ほか 他人との きより 距離を開けましょう。ひと おお 人が多い時間は 避けると いい です。

**● 換気**

かんせん 感染を拡大させないためには かんき 換気がとても じゅうよう 重要です。

たいかくせんじょう 対角線上の 2 か所は 窓を開けるように しましょう。どうして も さむく 寒くて 窓を 閉めきった場合は、1 時間に 2 回は 窓を 全開に して かんき 換気を しましょう!

**● 規則正しい生活**

しょくじ 食事・すいみん 水みん・うんどう 運動など、きそくただ 規則正しい生活を 送ること で びょうき 病気に 負けない 強い 体を 作りましょう!



「いつもとちがう」ときも 「いつもと同じ」ことを大切にしよう



いつもと同じ時間におきる



同じように勉強をする (ゲームは時間をきめる)



規則正しく食事をとる



いつもと同じ時間にねる



よろしく  
お願ひします

- 以下の場合、学校までご連絡ください。
- 1 児童自身に「発熱などの風邪症状」がみられる場合
  - 2 児童又は同居のご家族が「濃厚接触者」に指定された場合
  - 3 児童又は同居のご家族が「PCR検査」を受ける場合
  - 4 児童又は同居のご家族が「感染が確認」された場合



保護者の方へ

# 学校保健委員会の報告



～12月15日に開催しました～

内科校医の原田院長先生、歯科校医の安名院長先生、PTA会長の羽場さんにご出席いただき、「豊松小学校保健委員会」を開催しました。定期健康診断の結果や取り組みについて報告し協議しました。校医の先生方から指導・助言をいただきましたので、内容について報告します。

## ●生活習慣について

- ・テレビ・ゲームの時間が多くなっています。見たい番組が深夜に放送されている時は録画をして、夜には見ずに次の日に見るなど、工夫することが必要です。(テレビを見てはダメ!ではなく上手に付き合うことが大切)
- ・お家で過ごす時間が増えるからこそ、スマホ・ゲーム・テレビも時間を決めましょう。ダラダラにならないように時間を区切る事が大切です。

## ●マスクについて

ジャージマスク(布)ではなく、不織布マスクをつけることを勧めます。不織布マスクのほうがウイルスを防ぐ効果があります。毎日交換をして新しいマスクをつけましょう。そしてマスクで肌が荒れやすくなっているのでスキンケアしておきましょう。

## ●換気について

北海道で新型コロナウイルスが広がった原因は、部屋を閉め切って密になる事が原因でもあります。1時間に2回5分間ずつ換気をしましょう。寒くないように温かい格好でしっかり換気をするといいですね。

## ●インフルエンザについて

例年はインフルエンザが流行る時期ですが、今インフルエンザの人がとても少ないです。消毒・手洗い・換気の効果が大きいです。しかし他のウイルスは押さえられるのに、新型コロナウイルス感染者は増えている事から、感染力の強いウイルスである事がわかります。

## ●虫歯について

お家でもお子さんの「食べ方」を見てください。食べ方が難しそうだったり、好きな物なのに食べない時は、歯が痛い(おし歯)の可能性があります。しっかり歯みがきをする習慣を学校でも家庭でも取り組みましょう。

## ●病院受診について

発熱等で風邪か新型コロナ感染が疑われる時は、いきなり病院に行くのではなく、かかりつけの病院に電話相談をしてください。

## ●新型コロナウイルスについて

- ・複数人が洗面所で歯磨みがきをして新型コロナに感染した例があるので、離れて歯磨きをしましょう。
- ・今家庭内感染が増えてきています。「子どもは感染しても風邪程度だから」と思わないようにしましょう。高齢の方に感染すると重症になる可能性が高いです。家族みんなでしっかり対策をしましょう。
- ・子ども達にとって貴重な1年です。萎縮しすぎることもあまりよくないです。しっかり遊んで最低限のこと(手洗い・マスク・三密をさける)は守ることが大切です。

今後も様々な方からご指導・助言をいただきながら、よりよい学校保健・安全教育に努めてまいります。