



5月 ほけんだより

R2.5.1
深谷市立大寄学校

新型コロナウイルス感染予防のための長い臨時休校もあり、生活のリズムが乱れてしまっている人はいないでしょうか？規則正しい生活ができていますか？いつもの連休と違い、外出を控え、家で過ごしたりと、大変な日々ですが、まだまだ、油断できない状況であり、引き続き、新型コロナウイルス感染予防に心がけていかななくてはなりません。それぞれが感染予防のためにできることを考え、実行していきましょう。



びょうき ま からだ 病気に負けない体づくり

「健康観察チェック表」を使用し、毎日の健康観察をお願いします。朝の検温もお願いします。



まいにち あさ はん た
毎日、朝ご飯を食べ、うんちも出

いますか？朝の検温もわすれずに！

健康な体づくりの第一歩として、朝ご飯をきちんと食べ、トイレに行く習慣（排便の習慣）も身につくようにしてほしいです。

バランスのとれた朝食がとても大事

主食+おかず+汁物を意識して

みつ くふう 3密にならない工夫を

じぶん かんが こうどう
自分で考え行動しよう

× みつぺい
密閉

まど あ
窓を開ける



× みつしゅう
密集

あつ
集まらない



× みつせつ
密接

ちか
近づきすぎない
(近くで話)



て あら たいせつ ていねいな手洗いが大切



・こまめに、ていねいな手洗い～石けんと流水で20秒以上洗う

・外からもどったとき ・トイレの後 ・食事の前 ・鼻をかんだ後

・多くの人が触れた場所をさわった時 ・料理を作る前 ・家族や動物の排泄物を取り扱った時 ・症状のある人の看病や世話をした時

(アルコールでの手指消毒も効果がありますが、手洗いが基本)

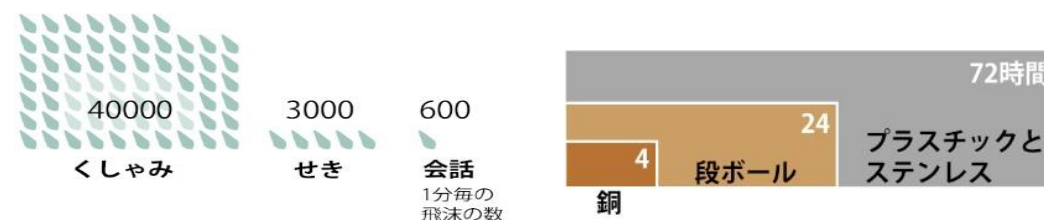
・せきエチケットをこころがける(マスクをする等)



・他の人との間を2m以上あける (接しよくや会話による飛まつをさける)

新型コロナウイルスの主な感染経路は、せきやくしゃみ・会話するとき出される唾液(つば)や飛沫による飛沫感染、その飛沫がついた物をさわって、さわった手を介して目・鼻・口等の粘膜から感染する接触感染といわれています。

- ・飛沫は、会話でも1～2m飛ぶといわれています。(せき・くしゃみは3～5m)
- ・物の表面についた飛沫は物の表面の材質によって4～72時間感染力を保ち続けるということです。



(米国立衛生研究所等の研究結果より)

よく触れる場所の消毒をするのには・

ドアの取っ手や電気のスイッチ等よく触れる場所の消毒をするには、アルコール消毒や、キッチン用の漂白剤をうすめた液(0.05%)でふき+水ぶきをする。

→ 500mlのペットボトルの水+ペットボトルキャップ1杯 (手指消毒には使用しない)

水分補給をこころがけてください

5月は暑い日もあります。水分補給を心がけてください。(熱中症予防等)

*大寄小では、年間を通じて水筒を学校に持ってきてよいことになっています。中身は甘いお茶や水でお願いします。ご家庭で水筒の衛生管理・記名・紛失等にもご留意ください。

