

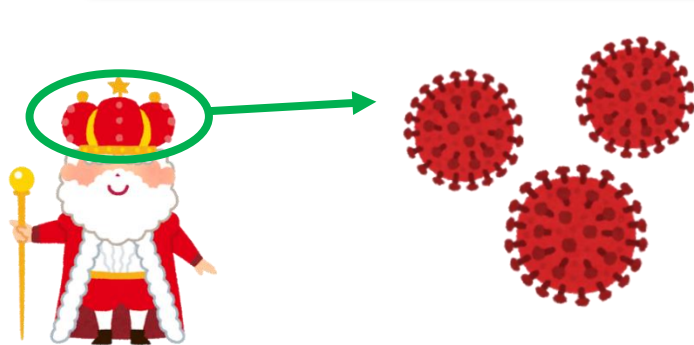
ほけんだより

令和2年5月・6月 長岡第七小学校 保健室

新型コロナウイルス号

新型コロナウイルスが拡がらないように、学校がお休みになったり、出かけられなかったりする期間が長く続きました。いよいよ来週から学校が再開され、みんなが一緒に登校します。久しぶりに会う友だちもいるでしょう。楽しみですね。その前に、新型コロナウイルスのことを知って、みんなが健康で安全な生活が送れるようにしましょう。

•• 新型コロナウイルスとはどんなウイルスでしょう ••



新型コロナウイルスの症状

熱が上がる からだのだるさ
せきが出る はみず 鼻水が出る
のどの痛み あたま 頭が痛い など
(症状が出ないこともあります。)



王さんとウイルスの形が似ていることから、「コロナ」と名前がついています。かぜとよく似たウイルスで、2019年に新しく見つかった新しいコロナウイルスです。新型コロナウイルスの本当の名前は「COVID-19」(コビット19)と言います。感染したときの症状はかぜの症状とよく似ています。

•• 新型コロナウイルスとはどうやって感染するのでしょうか ••



飛沫感染

せきやくしゃみに含まれたウイルスを他の人が鼻や口から吸いこむことで、感染します。ウイルスが飛ばないように、気をつけましょう。

接触感染

手についたウイルスが鼻や口から入ることで感染します。せきやくしゃみのときにマスクをせず、手で口をおおったときは、手を洗いましょう。



なぜ、気をつけないといけないのかな？ 私たちの知っているかぜとは何がちがうのかな？

ウイルスは目には見えません

ウイルスはとても小さいので、目には見えません。だから、どこにいるか目で見ることはできません。日常生活の中で、ウイルスを見つけて、よけることも出来ませんし、どこかにまぎれこんでいても分かりません。そして、すぐに調べることはできません。だから、かからないように、予防しなければいけません。



薬やワクチンがありません

私たちがかぜになったら、病院に行って薬を飲んだり、病気にかからないように予防接種を受けたりします。でも、新型コロナウイルスを治す薬や予防するワクチンは、まだありません。今、作っているところです。

私たちの体には「免疫(病気とたたかう力)」があります。免疫はウイルスから体を守り、病気にかかってもたたかう力があります。コロナウイルスにかかっても、免疫の力で多くの人が治ります。でも、中には治らない人もいますので、かからないように、みんなで気をつけないといけません。



• • ^{しんがた} **新型コロナウイルスにかからないために** ^{わたし} **私たちが** ^{よぼうほうほう} **できること (予防方法)** • •

てあら 手洗い・うがい



ウイルスを ^{からだ} 体にいれないため
には ^{てあら} 手洗い・^{うがい} うがいが効果です。

せきエチケット



ウイルスを飛ばさないように、
^{はな} 鼻と^{くち} 口にマスクをしましょう。

けんこう せいかつ
健康な生活



^{はや} 早ね ^{はや} 早起 ^{あさ} 朝ごはんで ^{まいにち} 毎日元気にすご
しましょう。 ^{うんどう} 運動して ^{からだ} 体を動かしましょう。

みんなて きょうりよく
協力する



みんなて ^{きょうりよく} 協力して、^{けんこう} 健康で ^{あんぜん} 安全に ^す 過ごせるようにしましょう。 ^{ふあん} 不安なこと
や ^{こま} 困ったことは ^{そうだん} 相談しましょう。 ^{たいちよう} 体調の悪い人がいても ^{つめ} 冷たい態度を ^{たいど} とったり、
^{ことば} かなしい言葉を ^{はや} かけたりしてはいけません。 ^{げんき} 早く元気になるように、^{おうえん} 応援
しましょう。

なかま たいせつ
仲間を大切にする



• • ^{がっこうせいかつ} **学校生活の決まり** • •



^{からだ} 体の ^{ようす} 様子を ^{シート} シートに ^{きろく} 記録する
^{たいおん} 体温をはかり、^{からだ} 体の ^{ようす} 様子を ^{きろく} 記録しま
しょう。 ^{とうこう} 登校したら、^{たん} 担任の ^{せんせい} 先生に
^{ていしゆつ} 提出します。



ハンカチ・マスクを用意する
どちらにも ^{じぶん} 自分の ^{なまえ} 名前を書いて、
なくさないようにしましょう。



てあら 手洗い・うがいをする
^{とうこうご} 登校後、^{やす} 休み時間、^{じかん} トイレのあと、
^{きゅうしょく} 給食の前、^{まえ} そうじのあとなど、^{こまめ} こまめに
^{てあら} 手洗い・^{うがい} うがいを ^て しましょう。 ^て 手を洗った
あとは、^{じぶん} 自分のハンカチで ^ふ ふきましょう。



かんき
換気をする

^{やす} 休み時間だけでなく、^{がくしゅう} 学習の時間
も ^{きょうしつ} 教室の ^{まど} 窓を開けて、^{かんき} 換気をし
ます。 ^{あつ} 暑かったり、^{さむ} 寒かったりしたと
きは ^{ふくそう} 服装で ^{ちようせい} 調整しましょう。



ひと きより
人との距離をたもつ

^{ちか} 近い ^{きより} 距離で ^{はなし} 話をしたり、^{とも} 友だち
^{どうし} 同士で ^て 手をつないだり、^く くっついた
りするのはいやめましょう。



保護者の皆様へ

休校期間、子どもたちの体調管理等をしていただき、ありがとうございました。分散登校では子どもたちの元気な顔を見ることができて、安心しました。子どもたちは学校再開を楽しみにしていたり、不安に思っていたり、いろいろなことを考えているのではないかと思います。

学校では、子どもたちが安全な生活を送れるように体調管理や密になりにくい環境づくりを考えています。また、感染予防の面だけでなく、子どもたちの心のケアもしていきますので、長く続いた休校期間や学校再開に向けてなど、ご家庭の様子やお子様の様子で気になることがあれば、担任までお知らせください。健康観察シートの記入やマスクの準備等も引き続きご協力をよろしくお願いします。