



## 生比奈小学校ほけんしつ No. 10 2022年2月10日

2月7日から学校が再開となって、一週間で過ぎました。新型コロナウイルス感染症の感染を防ぐために、これまで以上にいろいろなことに気を付けて、学校生活を送っています。この一週間は、検温忘れや、マスク、ハンカチ忘れもほとんどなく、また、体調を崩して保健室へ来る人もいませんでした。(けがのみ) みなさん、体調管理がしっかりできていたようです。

まだしばらくは、新型コロナウイルス感染症を予防しながらの生活になりそうです。そこで、学校や家庭で健康に過ごすために大切なことをお知らせしますので、家族と一緒に読んでください。

### 感染予防のためにできること



### 〇こまめな手洗いを続けましょう

手についたウイルスを落とすためにはせっけんで手を洗うことが一番よい方法です。他の人がいる場所では、ドアノブやトイレや階段の手すりなどにもウイルスがついています。外出先から帰った時、食事の前には、石けんをよくあわ立てて手を洗きましょう。15～20秒かけてしっかり洗いましょう。

消毒はきれいに洗って、水分をふき取った手に効果があります。

### 〇マスクをつけましょう

学校では、給食を食べる時以外は、マスクをつけましょう。これまでは、登下校や外遊び、体育の時は、外していましたが、オミクロン(コロナウイルスの種類)の感染力は強いようなので、しばらくは、しっかりマスクをつけるようにしましょう。ですが、息苦しくなった時や気分がわるくなった時は、すぐに外してください。そして、マスクをすてる時は、小さく丸めてゴミ箱へ入れます。マスクの外側にはウイルスがついていると考えて、なるべくひもを持って外し、すてる時など、さわった後は手を洗います。

### 〇きそく正しい生活を続けましょう

コロナウイルスをはじめ、いろいろなウイルスに負けない体作りのために、「早ね・早起き・朝ごはん」プラス運動を続けましょう。

きそく正しい生活を続けると、体の「ていこう力」がついて、いろいろな病気から体を守ってくれます。

また、歯みがきで口の中をせいけつにすると感染予防になるので、食べたらみがくことを忘れずに!

学校での歯みがきは、対策を工夫して行っていますが、心配な人はしなくてもいいです。学校でしない人は、朝と夜にしっかり歯みがきをしてください。



### 〇3密をさけましょう

3密とは、閉めきった部屋で、大勢の人が集まり、人と人との距離が近いことを言います。このような状態では、すぐに感染がひろがってしまう心配があります。換気をしっかり行い、人と人との距離をとって、友達ともくっつきすぎないように気をつけましょう。

### ★★保護者のみなさまへ★★

引き続き、登校前にはお子様の検温と健康観察をお願いします。(帰宅後の健康観察もお願いします。)頭痛や倦怠感、喉の痛み、咳などの風邪の症状がみられる場合や発熱がある場合は、かかりつけ医に電話で相談し、受診や検査の指示を受けるようにしてください。かかりつけ医がない場合は、以下を参考にしてください。

- 〇「受診・相談センター」電話 0570-200-218
- 〇徳島県 HP 検索「診療・検査協力機関」の指定状況(R4.2.1時点)  
問い合わせは、保健福祉部感染症対策課 相談・検査担当 電話 088-621-3297

新型コロナウイルス感染症の陽性反応が、同居のご家族・お子様に出た場合、お子様が濃厚接触者となった場合は、学校へ連絡をお願いします。このことについて、疑問や心配がありましたら、学校までご連絡ください。

☆生比奈小 HP から「徳島県内PCR検査等無料検査機関」の検索ができます。

