



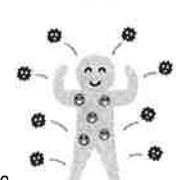
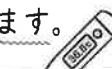
# 保健だより《4月臨時号》

伊是名中学校保健室

令和2年 4月

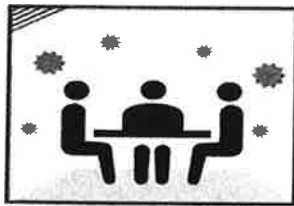
新型しんがたコロナウイルス感染者かんせんしゃが日々増え続けています。みなさんが取り組んできた「手洗い」や「咳エチケット」は感染症予防にとっても効果的です。休業中も引き続き取り組みましょう！

## 日常生活で気をつけること

☆手洗い	☆咳エチケット	☆普段の健康管理	☆毎日健康観察を
<p>外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手をあらいましょう。洗い終わったら、清潔なハンカチでふきます。</p> 	<p>ハンカチや肘の内側を使って、口や鼻をおさえます。咳やくしゃみの症状がある場合は、マスクを着用しましょう。</p> 	<p>普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきます。</p> 	<p>1日2回の体温測定と咳など症状の確認を行います。体調をくずした場合は、学校へ連絡をお願いします。</p> 

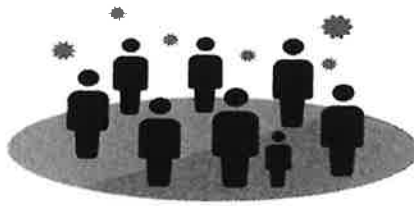
## 3つの【密】、絶対に避けて

換気の悪い  
密閉空間



むんむん

大勢がいる  
密集場所



ぎゅうぎゅう

間近で会話する  
密接場面



がやがや

この3つがそろると、集団発生につながります！

このお休みは「自分とみんなの命を守るため」のお休みです

「コロナウイルスってなんだろう?」

藤田医科大学  
TEL: 054-253-2331

1

みなさんは、ウイルスって知ってますか?

ウイルスは、目にみえないくらい小さくて、ヒトや動物に感染して、いろいろな病気の原因になります。

藤田医科大学  
TEL: 054-253-2331

2

今、テレビやニュースで話題になっているコロナウイルスも、たくさんあるウイルスの一つです。

コロナウイルスは、熱・せき・くしゃみなどひきおこす「かぜ」の原因となるウイルスです。

3

コロナウイルスは、つば・せき・くしゃみにのって、人から人へと感染します。

手についたウイルスが原因で広がることもあります。

藤田医科大学  
TEL: 054-253-2331

4

コロナウイルスにはいくつか種類があるのですが、昨年の十二月に中国でみつけた新しいコロナウイルスによる感染が、日本でも広がっています。

5

この新しいコロナウイルス、「小学生」は苦手みたいです。

子供がウイルスに感染しても、なにもおきない、またはちよつとした「かぜ」くらいですむことがほとんどです。

6

しかし、おじいちゃんやおばあちゃん、もともと病気のある人が、この新しいコロナウイルスにかかってしまうと大変です。

重い病気になり、命をおとすこともあります。

藤田医科大学  
TEL: 054-253-2331

7

自分や、家族を、またみんなを守るために、コロナウイルスを広げないことが大切です。

そのためにできることがあります。

藤田医科大学  
TEL: 054-253-2331

8

コロナウイルスやっつけるぞ 作戦①

せけんをつけてしっかり洗って!

手洗い... 外から帰ってきたら、まずせけんですて洗いましょう! 手についたウイルスを洗いながす。

藤田医科大学  
TEL: 054-253-2331

9

コロナウイルスやっつけるぞ 作戦②

せきやくしゃみといっしょにウイルスがとちるのをせめて!

せきエチケット... せきやくしゃみができるときはマスクをつける。または、くしゃみやせきの時、口や鼻をハンカチなどでおおう。

藤田医科大学  
TEL: 054-253-2331

10

コロナウイルスやっつけるぞ 作戦③

かぜをひいたら家で休む... ねつ、はなみず、せきなどがある時はそとにでず、家でゆっくり休む。

ちゃんと休むことが大切です。

藤田医科大学  
TEL: 054-253-2331

11

家族みんなで、「コロナウイルスやっつけるぞ」作戦をおこなってください。

コロナウイルスがひろがらないよう、ひとりひとりが気を付けましょう。

藤田医科大学  
TEL: 054-253-2331

12

タイトル: 「コロナウイルスってなんだろう? What is Coronavirus?」 藤田医科大学

コロナウイルスについてわかりやすく説明されています。ぜひご覧ください。