

健やか（保健だより） コロナ臨時号

みなさん、今朝は健康チェックをしましたか？検温はしましたか？

自分で自分の体調をチェックすることはとても大切なことです。

休校中も毎日健康観察を続け、37.5℃以上の発熱時、風邪症状がある場合には必ず自宅で休養しましょう。

さて、保健室から、週に1回自分でできる予防法を紹介します。

今週はこちら！！

<自分でできる予防法>

その1 3つの^①密を避ける

①換気の悪い 密閉空間



②多数が集まる 密集場所



③間近で会話や 発声をする 密接場面



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。
日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

*資料：厚生労働省

○できるだけおうちで過ごしましょう。

○出かけるときには、「今必要な用事か？」を考えましょう。

○公共交通機関（電車やバス）の利用はできるだけ控え、利用しなければいけないときは、混雑していない時間にマスクを着用して利用しましょう。

その2 手洗い

ただの手洗いではありません。必要なときに 正しく 手洗いすることが大切です。

必要なのはどんなときでしょう？

<こんなときは必ず手を洗いましょう>

- 外から帰ったら、食事前、トイレ使用后、
- 多くの人が触れるところを触った後（つり革や店のドアなど）
- 咳・くしゃみをしたあと、鼻をかんだあと

<正しい手洗い>



*資料：厚生労働省

さて、感染症予防のための手洗いは、石けんをつけて泡立ててから 20～30 秒程度必要と言われています。

みなさんのいつもの手洗いは、どれくらいですか？

30 秒の手洗いは、思っているよりも長いはずですよ。

ハッピーバースデーの歌を 2回 歌うと、約 30 秒と言われています♪

それではみなさん、歌いながら手洗いしてみましょう！



次に学校にくる日までに、30 秒手洗いをしっかり身に付けてきてくださいね！