

これは5月に発行したほけんだよりからの抜粋です。あらためて、気を引き締めて感染症対策を行いましょ！

## 改めて、コロナ対策をしっかりと！



### ☆学校生活における感染症対策のおさらい☆



#### ●毎日の健康観察●

##### ①朝と夜に体温を測りましょう

体温は、体調を知るひとつの目安になります。

家で測るのを忘れたら朝のうちに保健室か、各クラスにも非接触型体温計がありますので、担任の先生に言ってくださいね。

##### ②健康観察 自宅実施→マチコミで報告

自分の体がいつも通り元気かどうか、まずは自分で、それから家族に確認と報告をしましょう。

体調不良は、自分にしかわからないものと、見た目にはわかるものとあります。顔色が悪い、目が充血してる、のどの痛みや声がれ、頭痛や腹痛、節々が痛む、吐き気、だるい、食欲がない…など、症状は

様々ですのでしっかり確認し、少しでも**体調が悪い場合には休養&病院受診**で早く治しましょう。

#### ●日常の感染症対策●飛沫、接触感染の防止

##### ①こまめな 手洗い うがい アルコール消毒

外から戻ってきたとき、咳やくしゃみ・鼻をかんだとき、食事の前後、清掃の後、トイレのあと、共有の物を触ったとき…など、手を清潔にすることを心がけて生活しましょう。

また、キレイなハンカチ・ポケットティッシュを持ち歩く、爪を短く切るなど、衛生面にも気をつけましょう。

##### ②マスクの着用

場面をよく考えて、きちんと着用しましょう。予備もランドセルに準備しておく心安いですね。

学校にもマスクを用意してあるので、必要なときには遠慮なく、担任の先生か保健室に言ってください。

##### ③換気

休み時間には、窓と廊下側のドアを開けて、キレイな空気を入れましょう。

##### ④身体的距離を空ける 目安は1～2mくらい

マスクをしていないとき、体育など運動をするとき、食事中など、近づきすぎないようにしましょう。

#### ●その他●

##### ①免疫力UP！

相手は目に見えないので、いろいろ予防対策をしてもかかってしまうのが感染症です。

しかし、免疫力が高ければ体に入ってきた時点で撃退でき、たとえ発症しても治りが早いです。

生活習慣を正して、ウイルスに負けない体をつくりましょう！！

細かいことは省略しますが…

☆たっぷり寝る ☆何でもよく食べる ☆たくさん運動する が基本です♪