

げんき



令和2年12月3日

ほけんだより No.8 おうちの人といっしょによみましょう

かいづしりつしづしょうがっこう
海津市立石津小学校

びょうき に 負け ない ぞ! かんせん 予防、ぜんしゅうちゅう 病気に負けないぞ! 感染予防、全集中!

あさばん ひ こ きせつ
朝晩の冷え込みがきびしい季節となりました。そろそろインフルエンザがはっせい じき
発生する時季でもあります。まだ、
いしづ しょうがっこう
石津小学校ではかかった子はいませんが、「のどがいた」「せきで
咳が出る」などといった咽頭の症状で欠席する子
がおおき
が多いような気がします。

ひとりひとり かんせん 予防 いしき
一人一人の感染予防の意識でインフルエンザの流行・新型コロナウイルス感染症の猛威から自分の身を
まも
守っていきましょう。

がっこう ひ つづ つぎ き つ せいかつ
学校では引き続き次のことに気を付けて生活していきます。

よぼう て あら よぼう よぼう かんき
予防①「手洗い」、予防②「マスク」、予防③「換気」、

よぼう ほおん いふく ちょうせい
予防④「保温、衣服の調整」をすすめていきます。



よぼう て あら 予防① 手洗い

せいかつ なか
生活する中でみなさんが触れるものには、ウイルスがいっぱいいます。そのため、いろんなところに触った手にはウイルスがいっぱいついていっているのです。その手で給食を食べたらどうなるか...もうわかりますね。体の中にウイルスを入れないように外から帰ったあと、給食の前にはしっかりと手洗いとうがいをしましょう。



よぼう 予防② マスク



ほしつ ゆうこう ひろ
せきやのどの保湿に有効なのがマスクです。ウイルスを広めないように、そして元気な人ももらわないようにマスクをします。ウイルスをもらわないだけでなく、のどの乾燥も防ぐのでばっちり効果があります。

よぼう かんき 予防③ 換気

きょうしつ みなみ まど ろうかがわ あ くうき なが つく
教室では、南の窓と廊下側のドアを開け、空気の流れを作りますようにしましょう。

へ や かんそう うすぎ かく かしつき りよう
部屋が乾燥しすぎないように各クラスにある加湿器をうまく利用しましょう。



よぼう ほおん いふく ちょうせい 予防④ 保温、衣服の調整

さむ きせつ からだ ひ あたた たいせい うんどうじょう はし そうじ あせ
寒い季節、体を冷やさないように温めることは大切です。しかし、運動場で走ったり、掃除をして汗をかいたりするときは薄着にならなくてははいけません。自分で脱いだり着たりして調整できるといいですね。また、体調が悪い時にはカイロを使うなど自分で健康管理していけるようになりますように。カイロは外に出さない約束にな

っているので、^{からだ}体 ^{あたた}を温めるものとして^{じょうず}上手につかきましょう。

^{がっこう}学校だけでなく^{かてい}家庭でできる^{よぼう}予防をのせます。^{かぞく}家族みんなできとくみましょう。

かてい 家庭でできる

よぼう きほん 予防の基本



いちのかた
壱ノ型

^{てあら}手洗い・^{うがい}うがいをまめに^{おこなう}おこなうべし



にのかた
弐ノ型

^{へや}部屋の^{まど}まどを開け、^あ空気を^{くいき}きれいにすべし

さんのかた
参ノ型

^{がいしゅつ}外出や^{ひと}人ごみの^{おお}多いところへ^い行くことは
さけるべし



しのかた
肆ノ型

^よ夜^{ふかし}ふかしをせず、^{よる}夜は^{はや}早めに^ね寝るべし



ごのかた
伍ノ型

^{しょうか}消化が^{えいよう}よく、^{えいよう}栄養のあるもの^{をとる}をとるべし

ろくのかた
陸ノ型

^{はや}早めに^{いし}医師の^{しんさつ}診察を^{うける}うけるべし