

ほけんだより 3月

R2.3.24
門前中
NO.15

春休みが始まります

☆まだまだかぜ、そしてコロナに注意!!☆

臨時休校も終わり、明日からまた春休みが始まります。コロナウイルス感染拡大防止のため、引き続き、自分の健康を守るためにも、自分でできることはしっかり実行してほしいと思います。4月7日、始業式では元気な顔を見せて下さいね。

もう一度、みなさんに気をつけてほしいことをお知らせします！！

<家庭での注意は・・・>

- 1 規則正しい生活を心がける … 早起き、早寝、朝ごはん
- 2 基本的な感染症対策を行う … 手洗い、消毒、マスク、咳エチケット
- 3 免疫力を高める … バランスのとれた食事、適度な運動（お手伝い）
- 4 換気に気をつける … 1時間に1回5分から10分窓を開ける



朝ごはんをしっかり食べよう

(厚生労働省 HP より)

5 もし、家族に感染が疑われる場合



① 部屋を分けましょう

部屋を分けて個室にする。食事や寝るときも別室で。部屋を分けられない場合は、少なくとも2m以上距離を保ったり、仕切りやカーテンを設置する。寝る時は頭を互い違いにする。

② 感染が疑われる家族のお世話は限られた方で行いましょう。

心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方妊婦の方などはお世話をするのを避ける。

③ マスクをつけましょう。

マスクの表面は触れない、外す時はゴムを持つ。マスクを外した後は必ず石けんで手を洗う。

④ こまめに手を洗いましょう。アルコール消毒をしましょう。

洗っていない手で目や鼻、口を触らない。

⑤ 換気をしましょう。

定期的に換気をする。共有スペースや他の部屋も窓を開け放しにするなどして換気する。

⑥ 手で触れる共有部分を消毒しましょう。

ドアの取っ手やノブ、などは、薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きする。（使用量の目安に従う。水3Lに液を25mlです。）

トイレや洗面所は、通常家庭用洗剤ですすぎ家庭用消毒薬でこまめに消毒する。

洗浄前のものを共有しないようにする。

⑦ 汚れたリネン、衣服は洗濯しましょう。

体液等で汚れた衣服、リネンを取り扱う際は、手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かす。



⑧ ごみは密閉して捨てましょう。

鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉し捨てて下さい。その後すぐに、石けんで手を洗う。