



令和2年4月15日
小木小学校 保健室
No.3

「新型コロナウイルス感染症」

石川県でも新型コロナウイルスの感染患者が日に日に増えていき、県独自の緊急事態宣言が発表され、「三密（密閉・密集・密接）を避ける」ことが強く訴えられました。能登町でも明日より休校に入ることとなり、自宅待機の日々が続きます。これまで以上に家庭での過ごし方を考え予防策や体調管理がとても大切になります。確実な予防と早めの対応でしっかり対処をしましょう。

生活リズムを整えよう



★規則正しい生活をしよう★

休校中も学校がある日と同様に規則正しい生活を心がけましょう。体調が落ちてしまおうと体の抵抗力も下がり、かぜを引きやすくなります。朝起きてから夜寝るまでの一日の過ごし方を考えて、生活リズムをくずさないようにしましょう。

また、体力が落ちないようにすることもかぜの予防には大切です。天気の良い日には外に出て、近所を散歩したりなわとびをしたりして、少し体を動かすのも良いですね。家にこもってゲームばかりするのではなく、風通しの良い外で体を動かし、適度にリフレッシュしてください。

スマホ・ゲームは
時間を決めて



★手洗いをしよう★



休校中でも、祖父母の家や学童保育など自宅以外の場所で過ごす児童もいるかと思えます。外出先から帰ったときは、必ず手を洗いたいしょう。そして、手についているウイルスを体の中に入れないようにしましょう。

★三密を避けよう★

休校中、外に出る機会が減っても予防は続けましょう。家で過ごしていても気を付けることは変わりません。また、やむを得ず外出するときはマスクをつけたりこまめに手洗いをしたり特に気を付けましょう。

◎「密閉」→換気をして空気を入れ替えよう！

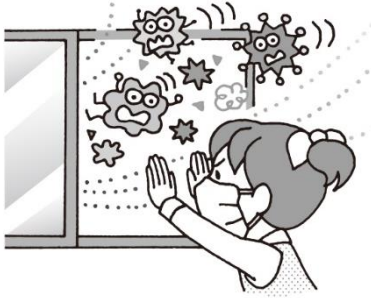
窓や扉を締め切った状態の場所は風邪のウイルスがうろうろしています。

◎「密集」→たくさんの人と集まったり遊んだりはがまんしよう！

人がたくさん集まる場所は風邪のウイルスもたくさんいます。

◎「密接」→周りの人を近づきすぎないように気を付けよう！

せきやくしゃみ、話すときに飛ぶつばと一緒に風邪のウイルスも飛んでしまいます。



【保護者の方へ】

★健康観察をお願いします★

保護者の皆様には、休校中もお子さんの朝の検温をしていただき、発熱状況の確認や風邪症状がないか家庭でも十分な健康観察をお願いします。また、登校日は検温結果を生活ノートの表に記入してください。登校前に発熱や風邪症状がみられた場合には、無理をせず自宅で静養してください。その際には、学校への連絡をお願いします。

◎こんな症状に注意！

- ・ 強い倦怠感（だるさ）
- ・ 息苦しさ
- ・ 継続する発熱（37.5℃以上が4日間）
- ・ せき

また、上記症状以外にも多様な症状があると言われています。

おかしいかな？と思ったらしっかり様子を見て専門機関にご相談ください。

合わせて学校へも連絡をお願いします。

