



新学期となって学校が再開しましたが、再び、4月13日～4月24日の2週間、新型コロナウイルス感染症対策による臨時休業となってしまいました。いつ終息するのか予想できず不安ですが、自分たちでできることを毎日の生活の中で取り組んで感染予防に努めましょう。

毎日、健康観察を続けよう！

4月のスタートから、家庭での体温測定など「健康観察表」でチェックしていただいています。学校はお休みになりますが、家庭で健康観察を継続して「自分で健康チェック」を毎朝の習慣にしましょう。

自分の健康レベルは、自分でチェック
毎朝の習慣に

Check!

朝、気分よく起きられた？
眠気は残ってない？

体のどこかに
痛いところはない？

朝ごはんをおいしく
食べられた？

うんちは出た？
コロコロうんちや
ユルユルうんちでは
なかった？

体はだるくない？

肩や首が
つまるような
感じはない？

頭は？ のどは？
お腹は？

顔色は
いつもどおり？

熱っぽくない？

ゆううつな
気分はない？

自分の体調が一番よくわかるのは、自分です。
いつもとちょっと違うなと思ったら、
体温を測ったり、原因を考えてみましょう。
自分の健康を守るのも自分です。

■体温測定を続けましょう。

数字でわかる、健康のバロメーターとして、体温は大切です。
毎日、体温測定をすることで、自分の体温リズムを知ることができるので、休校中もぜひ、継続して測定してみましょう。

■体調の変化に注意しましょう。

なぜ症状（せき・のどの痛み等）等、自分の体調に「いつもと違う」と感じることはないかチェックしてみましょう。「いつもと違う」という感覚は大事です！必ず、お家の方に伝えましょう。
体調が良くないときには、自宅でゆっくりと休養をとったり、医療機関で診察を受けましょう。
※受診の際には、医療機関に電話を入れてから伺うようにしましょう。
※自分の体調を言葉で説明できるようになるといいですね。

休校中、気をつけてほしいこと

■かぜ症状がある時には、外出をしないようにしましょう！

自分の体調が悪いときには、様々な病気に感染しやすくなります。自分を守るためにも外出を控えましょう。熱が続く時には、医療機関で相談しましょう。

■閉鎖された空間や不特定多数の人が出入りする場所を避けましょう！

屋内の閉鎖された場所や不特定多数の人が出入りする場所では感染拡大のリスクが高まります。

■感染症対策の基本を実行しましょう！

●まずは、あなた自身が元気でいてください！

○十分に睡眠をとりましょう。

毎日7～8時間の睡眠時間が確保できるように、起きる時刻から逆算して、寝る時刻を決めましょう。

○栄養バランスの良い朝食を必ず食べましょう。

朝食が摂れる時刻に起きることで、生活のリズムを作ることができ、スムーズに学校生活を送ることができます。

主食だけでなく、おかずも食べて、タンパク質・ビタミンなどの栄養バランスを整えた食事を摂りましょう。



●手洗い・うがい・歯みがきの習慣をつけましょう。

自分でできる感染予防の基本です。インフルエンザなど新型コロナウイルス感染症以外の感染症予防にも効果を発揮します。自宅で過ごしているときも、こまめに、丁寧に手を洗ったり、歯みがきをしたりして良い習慣を身につけましょう。



おさらいしよう！ マスクのとりあつかい

うがい



鼻からあごまでをおおい、顔との間にすきまがあかないように軽く押しします。

→「あごマスク」はもちろん、鼻だけ・口だけはNG。

片手



片方のひもを持って耳からはずし、もう片方もとって顔からはずします。

→ウイルスなどがついているかもしれないので、表面にはさわらない。

ゴミ



ビニール袋に入れて口をとじるか、ふたがついたゴミ箱にすてます。

→すてたあとは、かならず手をよくあらいましょう。

●咳エチケット

大きな声で話をしたり、せきやくしゃみをしたときに相手にしぶきがかかってしまうことを防ぐ方法を身につけましょう。

- マスクを着ける
- ハンカチやタオルで口や鼻を覆う
- 服の袖で口や鼻を覆う

使い捨てマスクはなかなか手に入らないので「布マスク」を作って学校再開に備えましょう。

鼻や口をできるだけ触らないことも感染予防のポイントの1つです。

(マスクの着脱時には、マスクを触らず、ひもの部分を持ちましょう。)