

# 保健だより

令和2年5月25日  
川口市立戸塚中学校 保健室

まもなく学校がスタートされることが予想されます。  
今まで経験したことのない3ヶ月の休校で、心・体・生活が以前と変化した人もいます。  
子どもたちの基礎体力は大きく落ちていることが考えられます。始まった学校生活の中で、安心安全にお子様をお預かりするためにも、以下の点にご協力・ご理解をお願いします。

## ① 学校スタート後も家庭での健康観察をお願いします。

検温、体調に変化はないか⇒体調がすぐれない場合は、無理をせず登校を控えましょう。



## ② スタート前から生活リズムを整えましょう

朝昼晩のバランスのとれた食事、早寝早起きを心がけましょう。

## ③ 爪を短くし、正しい手洗いの仕方を身に付け、学校内でもこまめに手を洗いましょう。

## ④ 学校内で体調不良を訴えた場合、感染拡大防止の観点から、早退の判断をさせていただきます。ご理解とご協力をお願いします。

## ⑤ マスクの着用の徹底をお願いします。

## ⑥ コロナウイルスにり患した場合または濃厚接触者である場合は、関係機関に連絡の上、学校にも報告をお願いします。



# 新型コロナウイルスや予防法を正しく知ろう

**感染経路**：飛沫感染（感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫による）

接触感染（ウイルスに触れた手で口や顔を触ることによる）

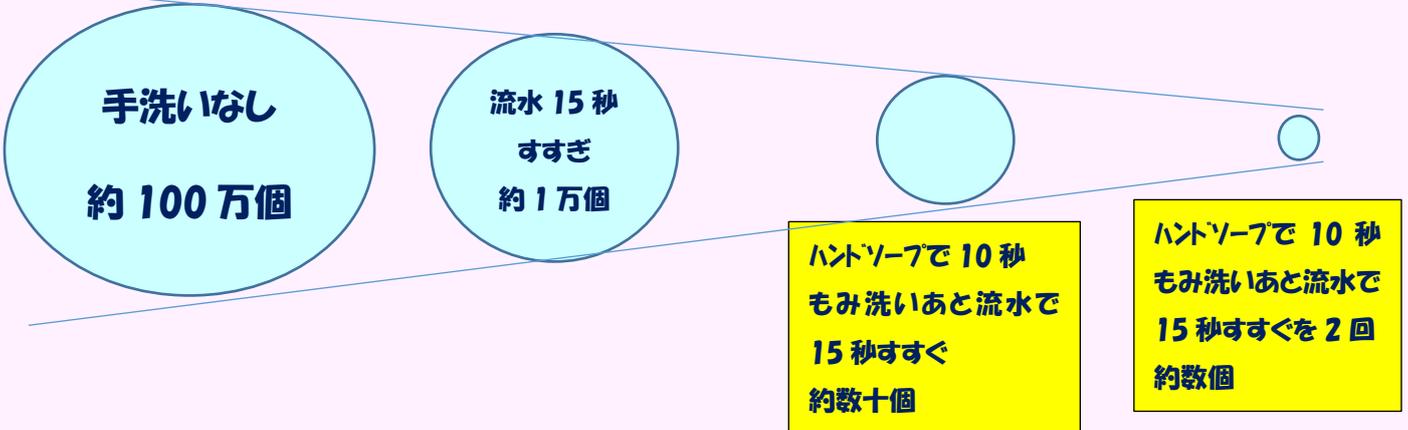
によって感染するとされています。（R2,4月）

**感染を防ぐために**（厚労省 HP 参照）



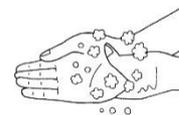
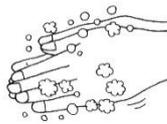
## ① 手洗いの徹底 水とハンドソープでウイルスは減らせます！！

手洗いの効果（イメージ図）



## ② 手洗いの5つのタイミング

- 公共の場所から帰ったとき
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだ時
- ご飯を食べるとき（前と後で）
- 病気の人をケアしたとき
- 外にあるものを触ったとき



## ③ マスクを正しく着用する

会話をするときは、マスクをつけましょう。（5分間の会話は1回の咳と同じ）

口と鼻をしっかりと覆いましょう。

人は無意識のうちに顔を触っています。マスクを着用することで鼻、口の粘膜を触ることを防ぐことができます。

