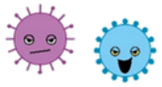
ほけんだより 5月

令和2年（2020）年 5 月
門真市立上野口小学校
No. 2

感染症が広がって、学校に登校できない日が続いています。学校に登校できるようになったときの対応について、児童のみなさんや保護者のみなさんに協力してもらいたいことなどをお知らせします。児童のみなさんはおうちの人と一緒に読んでくださいね。

感染症対策について



感染症予防に大切なことは、①感染源を断つ。②感染経路を断つ。③免疫力を高める。の3つです。

①感染源を断つ

感染源とは、細菌、ウイルスなどを持つ物や人のことで、食品、患者などをいいます。ウイルスが体の中にいても、症状が出ていない人もいます。発熱している人や発熱していなくても体調がわるい人は登校しないようにしましょう。学校では、登校後調子が悪くなったらできるだけはやく早退させる、ということをおこないます。

朝おうちでけんこうかんさつカードによるチェック

毎朝、おうちで自分の体の状態をチェックしましょう。感染症の流行に関わらず、自分の体調を自分で知っておくことはとても大事なことです。

発熱がある人や、発熱がなくても症状がある人、体調がわるい人は、自分の体を休めるためにも、周りの人にうつさないためにも、学校は休んで、おうちでしっかり体を休めましょう。

けんこうかんさつカードは、登校しない日でも、毎日チェックしましょう。学校での預かりに来る人は、その日にも持ってきてください。登校できるようになったら、おうちでチェックしたものを、学校に持ってきてください。

学校での健康観察

学校に来たら先生が健康観察をします。

学校で体調がわるくなったとき

朝、おうちでは元気でも、学校に来てから発熱することや、発熱がなくても体調がわるくなることがあります。「体がしんどいな。いつもとちがうな。」と思ったら、すぐに先生に伝えましょう。

発熱があったり、発熱がなくても体調がわるかったりする場合、おうちの人に連絡しますので、保護者の方は、お迎えに来ていただくようお願いいたします。

②感染経路を断つ

感染経路とは、細菌、ウイルスなどを体の中に運ぶ道のことです。せきやくしゃみを吸いこんだり、ウイルスなどが手についたまま鼻や口などをさわったりすることでうつります。学校では、手洗いなど、児童に声かけをおこないます。

手洗い

登校後、給食前、20分休みの前、掃除の後、体育や外での活動の後、大人数で集まった活動の後、トイレの後、教材など共用のものを使った後、その他必要なときに手洗いの声かけをおこないます。保護者の方は、おうちでも声かけをお願いいたします。

また、洗った後、手がぬれたままだと、たくさんの細菌などがつきやすくなります。必ず清けつなハンカチを持ってきましょう。

※参考：手の洗い方

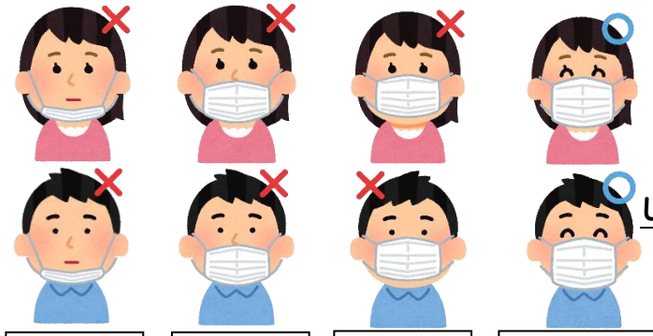
①手の平　②手の甲　③指の間　④指の先・つめの間　⑤親指　⑥手首

→裏もあります。

せきエチケット

登校から下校まで、マスクを着けます。（外での活動の時など、一時的に外すときがあります。）自分に症状がなくても、体の中にウイルスがいることもあるかもしれません。必ずマスクをつけましょう。手作りマスクでもいいです。せきやくしゃみが出そうになったら、マスクをしていたとしても、人がいる方を向かないようにしましょう。

また、マスクをしていることで、無意識に鼻や口などをさわることを防ぐことができます。

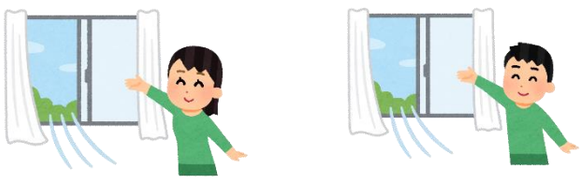


マスクは、鼻からあごの下までしっかりおおいましょう。

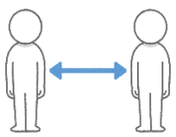
鼻も口も出ている	鼻が出ている	あごが出ている	鼻からあごの下までおおっている

かん気

たくさん人がいて、閉めきった部屋だとウイルスがどんどん増えます。学校では最大限かん気します。学校でもおうちでも、かん気を心がけましょう。



ディスタンシング（距離をとる）



近づきすぎると、ウイルスがもし飛んだときに吸いこんでしまうことが多くなるので、学校では、教室内の机を離したり、近づきすぎないようにしたりします。せきやくしゃみをすると、3～5mぐらいウイルスが飛ぶことがあります。児童のみなさんもお互いに近づきすぎないように協力してください。

消毒

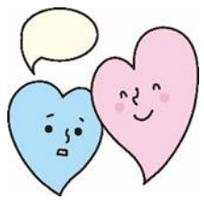
学校では、児童のみなさんがたくさんさわるところを重点的に消毒します。消毒しやすいように、机の上やロッカーなど、片付け・整理整とんに協力してください。

③ていこう力を高める

感染しないために体の力を高めます。早ね早起き・栄養バランスのよい食事・適度な運動（ただし感染リスクなどに気をつける）を心がけましょう。

こころの健康について

体がつかれるのと同じように、こころがつかれることもあります。自分のすきなことをして気分転かんすることもいいでしょう。何か不安に思っていることなどがあれば、おうちの人や学校の先生などに話してみてくださいね。



自分の家族や友達など大切な人にうつさないように・・・たまたま横にいる人、周りにいる人もまた、誰かの大切な人です。手洗い・マスクなど自分にできることをしっかりおこないましょう。

また、おうちにいる時間、お手伝いなど、家族の一員として自分ができることを考えてやってみましょう。