

# 保健だより 5月

立山町立雄山中学校  
保健室 No.2

学校が休業になって、2週間経ちました。お子さんは元気に過ごしておられるでしょうか。家で自粛の生活が続き、ストレスがかかっている人も増えているのではないかと心配になります。こんなときだからこそ、規則正しい生活を心掛けてほしいと思います。早く学校が再開し、お子さんの元気な顔を見られるのを楽しみにしています。

## 学校再開後のお願い

### ▼ 起床後の体温測定と健康観察をしてください。

熱やかぜ症状があるときや、体調が悪いときは絶対に無理はせず、様子を見て自宅で休養してください。

### ▼ 健康観察カードは毎日必ず提出してください。

お子さんの健康について確認するために必要です。感染が確認された場合、保健所等からの調査協力依頼の際、直近の健康状態を問われる場合があります。毎日カードに体調を記録しておいてください。

### ▼ 必ずマスクをつけて登校させてください。

市販のマスクだけでなく、立山町から配布されたマスクや手づくりマスク、ハンカチマスクなどでも構いません。



### ▼ 体調がよくないと感じたら登校を見合わせてください。

私は無症状でも、うつした人は重症かも。



これまでは、少しくらいのかぜ症状やだるさ、微熱であれば頑張って登校していた人も多いと思います。しかし、学校には基礎疾患がある生徒もいます。また、家におじいちゃんやおばあちゃん、妊婦さんや小さなお子さんがおられる場合もあります。若者は症状が出にくいといわれており、普通どおりの生活ができますが、自分と接する誰かが重症になってしまう可能性もあります。

## 新型コロナウイルスを知ろう！

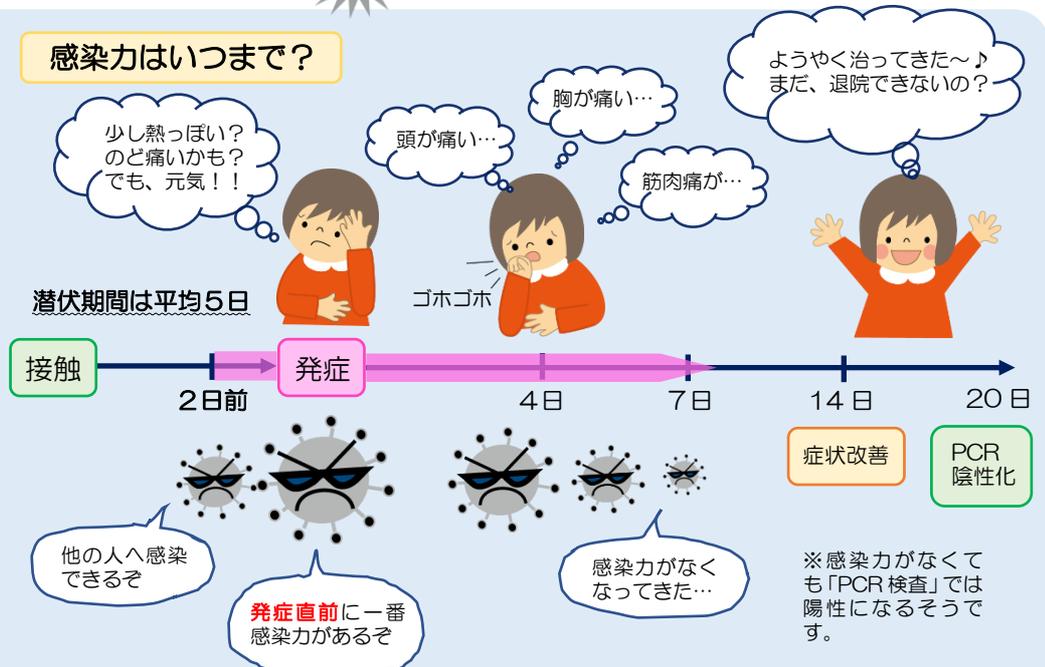


### 新型コロナウイルス (COVID-19)



2019年に中国のコウモリから発見された新型ウイルス。「飛沫感染」「接触感染」によって広がり、今や世界で約250万人が感染しています。感染した人をあまり傷めつけないという特性をもっています。

### 感染力はいつまで？



## 今すぐやるべき「4つの対策」

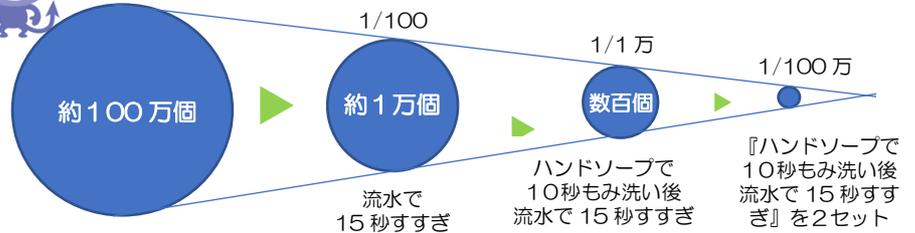
新型コロナウイルスの集団感染が発生したクルーズ船の船内対応を行ったにもかかわらず、一人も感染者を出さなかった自衛隊。自衛隊の方々が実践していた感染対策は「基本とされていることを徹底して守ること」だったそうです。私たちも基本的なことを徹底させましょう。

### ① 手洗い・消毒

手指や生活用品の消毒には、消毒液や石けんなどの**界面活性剤**が有効です。



★ 水とハンドソープで、ウイルスは減らせます！！



### ② マスク・咳エチケット ゼロ密

- ◆ マスクの外し方は、外す前に手指を消毒し、感染リスクがある本体ではなく、ゴム部分を持って外す。
- ◆ 「3密」とは、換気の悪い「密閉」空間、多数が集まる「密集」場所、間近で会話や発声をする「密接」場面のことです。集団感染発生を防止するために「外出時に避けるべき場所」です。

### ③ ソーシャルディスタンス (社会的距離)

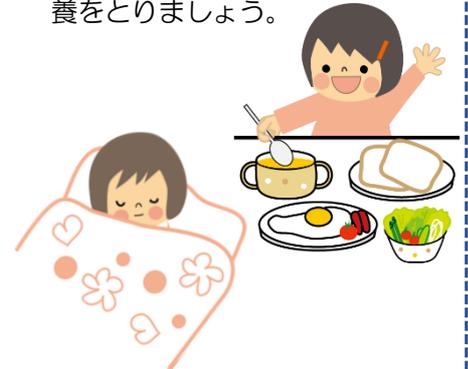


- ◆ 物理的な距離をとったとしても、人と人とのつながりは保っていきたいですね。



### ④ 十分な食事と休養

- ◆ やはり自分の免疫力を高めておくことが大事です！  
好き嫌いせず十分な食事と休養をとりましょう。



## ストレスチェックをしてみましょう

お子さんにこのような様子があれば、優しく話を聞いてあげてください。

- イライラが増えた
- 喧嘩が増えた
- 元気がない
- 食べる量が減った
- 普段と様子が異なる行動がある
- 以前より勉強に身が入らない



## いぬでもできる ひとがんばれ!

てあらい



WASH HAND

うがい



GARGLE

かお  
さわらない



DON'T TOUCH FACE

よくたべ



EAT WELL

よくねて



GOOD SLEEP

いえにいる



STAY HOME

まどをあけよう



OPEN WINDOW

おうちでダンス



DANCE AT HOME

たくさんわらう



MANY LAUGHS

さんぽはOK



LITTLE WALK

「大人でも新型コロナウイルスに対する不安があること」や、「不安に感じるのがごく普通であること」をお子さんに伝えると、少し安心できるかもしれません。