

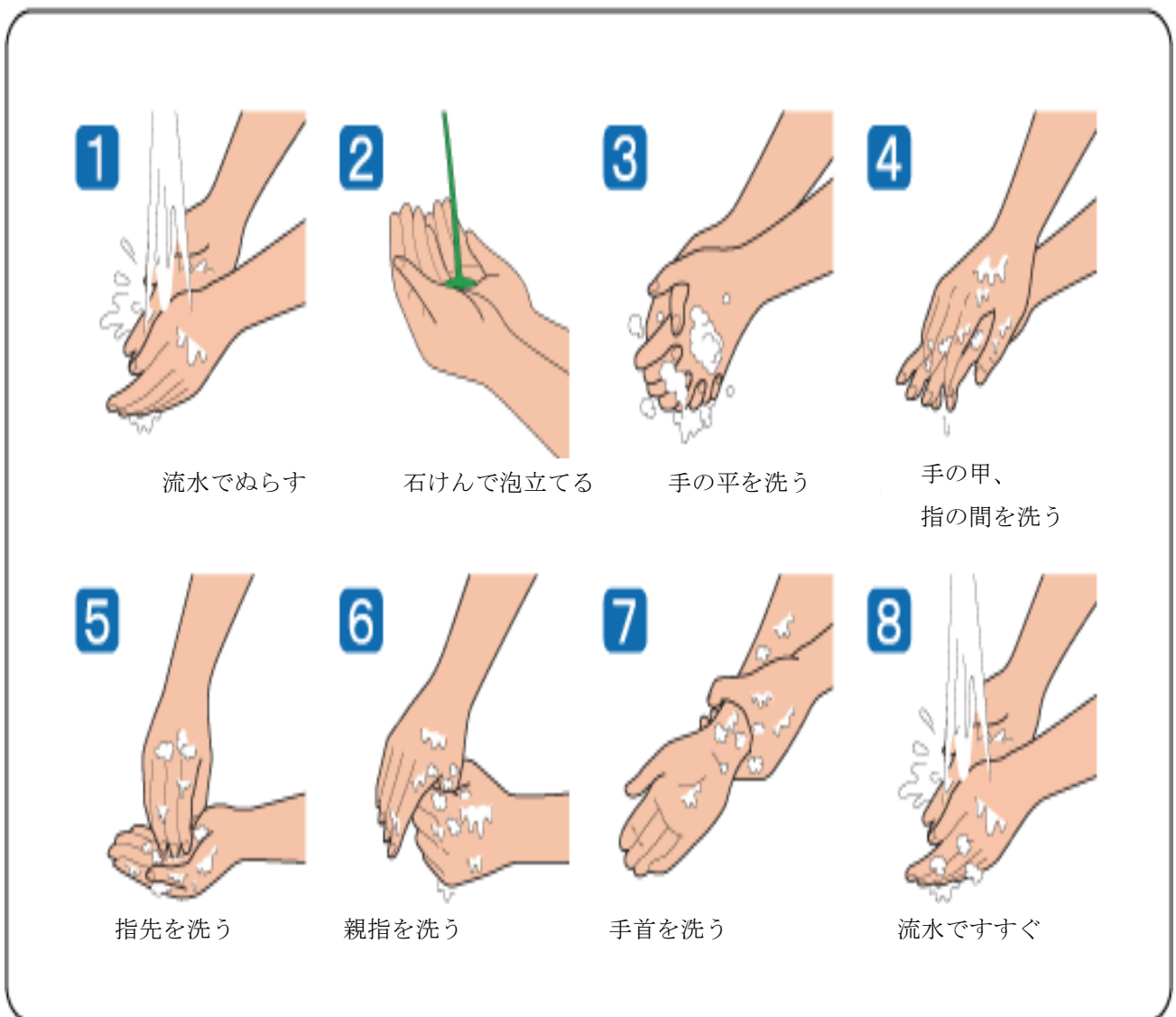
ほけんだよ

臨時号

石巻市立蛇田小学校 保健室発行 令和2年4月14日

連日、テレビや新聞、ラジオなどで新型コロナウイルス感染症のニュースが報道されています。宮城県でも感染者数が増えてきており、感染拡大を防ぐため、石巻市教育委員会でも臨時休業措置をとることとなりました。そこで感染症予防対策として大切な手洗い方法や換気、咳エチケットについて再度紹介します。ご家庭でもお子さんと一緒に感染予防に努めていただくようよろしくお願いいたします。

流水と石けんで手を洗いましょう

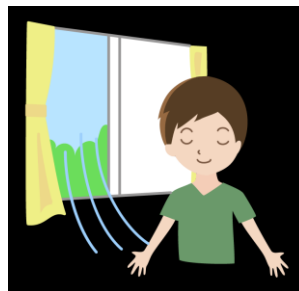


【手洗いのタイミング】

- ・ 外出から戻った後
- ・ 多くの人が触れたと思われる場所を触った時
- ・ 咳・くしゃみ、鼻をかんだ後
- ・ 料理を作る前
- ・ 食事の前
- ・ トイレの後

部屋の換気をしましょう

日中は、1～2時間ごとに5～10分間、窓や扉を開けるなどして部屋の空気を新鮮に保ちましょう。



咳エチケットを守りましょう

- ・ 咳やくしゃみをする時は、ハンカチやティッシュ等で口と鼻を覆い、他人から顔をそむけ、1メートル以上離れましょう。
- ・ 使用した紙は、すぐにゴミ箱に捨てて手を洗いましょう。
- ・ ティッシュがないときは洋服の袖で口・鼻を覆いましょう。
- ・ 咳の症状があるときは、周りの人にうつさないためにマスクを着用しましょう。
- ・ 咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。



マスクを正しく使いましょう

付け方

- ・ 表と裏を確認する
- ・ ノーズピースを鼻の形に合わせる
- ・ ひだを上下に伸ばし、下あごまでしっかりおおう

外し方

- ・ マスクの表面に触れず、ひもを持って外す
- ・ 外したマスクはその手でゴミ箱に捨てる
- ・ 手洗いや手指の消毒を行う



(東北医科薬科大学医学部 感染症学教室特任教授 東北大学名誉教授 賀来 満夫氏による
新型コロナウイルス感染症市民向け感染予防ハンドブックより)

4月に入って学校を再開しましたが、再度臨時休業措置となりました。子どもたちは学校で友達と一緒に勉強をしたり遊んだりすることがまたできなくなり、たくさんのストレスを今後も抱える思います。新型コロナウイルス感染症を予防するために、我慢をしたり制限したりしなければならないことが多くあります。その中でも、「こんなことならできる」などご家庭で前向きに考えられる時間を少しでもつくっていただきたいと思います。保護者の皆様も心身の健康に気を付けながら、子どもたちをご家庭で支えていただきたいと思います。

