

ほ(さん)だ(より)



おうちの人と一緒に読みましょう

2021年9月 倉敷市立万寿東小学校 保健室

予定された新学期より、少し遅れて2学期が始まりました。夏休みは心も体もゆっくり休めてリフレッシュできましたか？

世界中で新型コロナウイルス感染症が猛威をふるっています。皆さんの健康が一番です。感染症や熱中症にならないように「ますひがし」の約束をみんなで心がけて生活しましょう。

緊急事態宣言が発令されました

新型コロナウイルス感染症に対する学校の行動基準が「レベル3」になりました。出席停止

処置の変更について

保護者の方へ

学校でお子さんの調子が悪くなった時は、別室で様子を見させていただき、早めにお迎えをお願いすることになります。また、兄弟のお子さんと一緒に早退することがあります。

日中に連絡がとれるよう緊急連絡先に変更があるときは、必ず担任にお知らせください。

- 本人に発熱等風邪症状がある。
- 本人が新型コロナウイルスに罹患した。または濃厚接触者になった。
- 同居の家族に、発熱等の風邪症状がみられる。

出席停止になります

- ★朝の健康観察を必ず行い、ピンクカードに記入して学校に来てください。
- ★体調がよくないときは、けっして無理をせずおうちで様子を見てください。
- ★自分の体調だけでなく、家族の体調も気をつけてください。

「ま」マスクをつけて静かに

○基本一日中マスクをつけて生活します。マスクは鼻まできっちりおおうようにしてください。外に出る時に、とても暑い時は、マスクを外してもいいです。しかし、マスクを外しているときは、友だちとの距離を2m（両手を広げたくらい）以上開けてください。給食中や掃除中は、最初から最後まで黙って過ごします。

「す」ずっと窓あけ

○今まで以上に換気に気をつけます。教室の窓はいつも2か所開けたままにしておきます。休み時間は全部の窓を開けて空気を入れ替えをしましょう。

「ひ」人との距離は、片手分

○たくさんの方が集まる時や、廊下や階段を移動するときも、常に人との距離を片手分以上開けてください。特にマスクを外しているときは両手分以上開けるようにしましょう。友だちには、さわりません。物の貸し借りもしません。

「が」学校に着いたら まず手洗い

- 学校に登校してきたとき
- 教室を移動するとき
- トイレのあと
- 外から帰ったあと、掃除のあと
- 給食の前

手を清潔にするのは、手洗いが基本です。
 せっけん液をしっかりと泡だてて、すみずみまで洗います。
 水道の蛇口を泡で洗い流すのも忘れずに。
 アルコールで消毒をするときには、手の水気をしっかりとって
 アルコールを手にもまんべんなく刷り込むようにしてください。

「し」しっかり寝て しっかり食べる

- 規則正しい生活が、皆さんの健康を守ります。「早寝・早起き朝・ごはん」を心がけましょう。

マスクについて

■ マスクやフェイスシールドの効果 (スーパーコンピュータ「富岳」によるシミュレーション結果)

対策方法	なし	マスク			フェイスシールド	マウスシールド
吐き出し飛沫量	100%	20%	18-34%	50%*2	80%	90%*2
吸い込み飛沫量	100%	30%	55-65%*2	60-70%*2	小さな飛沫に対しては効果なし (エアロゾルは防げない)	

*2 豊橋技術科学大学による実験値

感染症にかからない・うつさないために、マスクは必要です。
 マスクは、鼻・口・あごが十分に覆えるサイズのものを着ける様にしましょう。
 できるだけ、不織布のマスクの着用をお願いします。

マスクの正しいつけ方・外し方

- マスクをつける前には、ていねいに手洗いをします。
- マスクの裏表を確認して、マスクのひもだけをもちのぼしながら耳にかけます。
- 鼻・口・あごをおおいます。鼻のまわりにすき間ができないよう押さええます。



マスクをつけている間は、マスクや顔をさわりません。マスクをかんだりしません。触っていいのは、マスクのひもだけです。(マスクを外した時は、マスク袋に入れます)

- マスクを外すときは、ひもだけをさわって外します。
- 布マスクは、普通の洗濯(手洗い)で洗って使います。不織布マスクは、ビニール袋やふた付きのごみ箱に捨てます。
- マスクを外したあとも、手を洗いましょう。または、アルコールで消毒しましょう。

