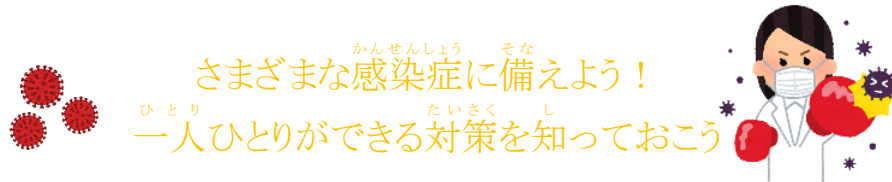


ほけんだより

令和2年5月11日
小川南小学校 保健室

臨時休校になり、早くも1か月が経ちました。みなさん、おうちで元気に過ごしていますか？毎日、新型コロナウイルス感染症に関連したニュースが報道され、不安を感じていることと思います。こんな時こそ、落ち着いて、正しい情報をもとに、一人ひとりが自分にできる感染症対策を続けることが大切です。



できること その1 正しい手あらいを、こまめにする

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのばすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

画像引用：首相官邸 HP

できること その2 ふだんから規則正しい生活を！

臨時休校中も、できるだけ、学校に通うときと同じような生活リズムを心がけましょう。十分な睡眠とバランスのよい食事を続けて、免疫力（病気の原因となるウイルス等と体が戦う力）を高めておこう！
晴れている日には、外で軽く体を動かすと気分転換にもなりますよ！



できること その3 マスクを正しくつけたり外したりする

正しいマスクの着用

画像引用：首相官邸 HP

- 鼻と口の両方を確実に覆う
- ゴムひもを耳にかける
- 隙間がないよう鼻まで覆う

☆マスクを外すときは、
ゴムひもを持って外します。
マスクを外した後は、
石けんで手を洗いましょう。

☆発熱や風邪症状等の体調不良が続き、医療機関の受診を希望する場合には、事前に症状や受診の仕方について電話等でかかりつけ医に相談し、指示を受けてから受診するようにしましょう。

☆医療相談アプリ「LEBER（リーバー）」※事前登録が必要

9月30日まで茨城県民に無料でサービス提供されています。新型コロナウイルスに関する相談などに、スマートフォンを通じて医師が対応してくれます。本アプリに関する問い合わせ先は 株式会社 AGREE 029-896-6263

☆また穏やかな日常が送れる日まで、共に頑張りましょう！！