

げん☆もい ~げんき☆もいもり津知っ子~

—おうちの人と読みましょう—
 潮来市立津知小学校 保健室 2020. 5. 1

からだ み まわ
 5月の保健目標 体や身の回りをせいけつにしよう

がんばり坂から見上げる景色が桜の花からあざやかな新緑にかわり
 ました。晴れた日には空の青さと新緑の緑がとてもきれいです。みなさん
 のおうちからはどんな風景が見えますか？
 新型コロナウイルスの感染拡大に伴う休校が延期されました。みなさん
 と学校で会いたい気持ちでいっぱいですが、今はがまんしなければなり
 ません。できるだけ人と会う機会を減らすことが、ふだんの生活に早くも
 どるための近道です。一人一人の命を守るため、みんなで協力してこ
 の困難を乗り越えましょう。



休校が長引いています。生活のリズムはどうですか？早ね早起きができなくなっていますか？よい眠りを取ることでからだの免疫力があがります。ぜひ、おうちの人と一緒によく眠れる工夫をしてみましょう。

すいぶん
こまめに水分をとみましょう！



5月になると気温がぐんと上がる日が増えてきます。暑さに体が慣れていないと、熱中症を起こすこともあります。こまめに水分をとって、体調をくずさないようにしましょう。

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をおねがいします

密を避けて外出しましょう！

①換気の悪い
密閉空間

②多数が集まる
密集場所

③間近で会話や
発声をする
密接場面

新型コロナウイルスへの対策として、**クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。**
 イベントや集会で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

3つの条件がそろった場所が
**クラスター(集団)発生の
 リスクが高い！**

※3つの条件のほか、**共同で使う物品**には消毒などを行ってください。

首相官邸 厚生労働省 厚労省 コロナ 感染

感染症対策へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い **正しい手の洗い方**

- 流水でよく手をぬがした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのぼすようにこすります。
- 指先・爪の隙を念入りこすりこぎます。
- 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。

②咳エチケット **3つの咳エチケット**

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう

× 何もせずに咳やくしゃみをする

× 咳やくしゃみを手でかき止める

○ マスクを着用する(口・鼻を覆う)

○ ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

○ 袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用

- 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

首相官邸 厚生労働省 厚労省 感染