



浜岡東小学校  
保健室

なが なつやす じゅうじつ ひび す きょう きんきゅうじたいせんげんか  
長かった夏休みは充実した日々を過ごせたでしょうか。今日から緊急事態宣言下で  
の2学期が始まりました。引き続き感染予防対策を行い、感染拡大を防いでいきましょう。

## 新型コロナウイルスについてわかってきたこと

かんせんけいろ 感染経路	ひまつかんせん せつしょくかんせん 飛沫感染と接触感染	はっしょうまえ かんせんしや かんせん 発症前の感染者からの感染 が1番多い。
かんせんかのうきかん 感染可能期間	はっしょうまえふつか はっしょうご とおかかん 発症前2日～発症後7～10日間	
せんぶくきかん 潜伏期間	1～14日間（平均5～6日間）	
しょうじょう 症状	はつねつ せき たん いんどうつう はなみず はな みかく きゅうかく いじょう 発熱、咳、痰、咽頭痛、鼻水・鼻づまり、味覚・嗅覚の異常 20%が肺炎を併発する。	
こういしょう 後遺症	きゅうかくいじょう こきゅうこんなん けんたいかん せき みかくいじょう だつもう 嗅覚異常、呼吸困難、倦怠感、せき、味覚異常、脱毛	
へんい 変異ウイルス	スパイクタンパク質の形が変わる。 かんせんりよく たか へんいかぶ つぎつき で 感染力が高まった変異株が次々と出ている。	
クラスター	5月頃までは、医療機関・福祉施設や飲食店での発生が多かった が、7月頃からは、職場や学校でのクラスターの方が多くなっ ている。	
スーパースプレッダー	たくさんの人に感染させてしまう人が10人に1人くらいいる。	

## 生活リズムは戻っていますか？

なつやす いぜん せいかつ もと たいせつ すいみんぶそく あさ  
夏休みから以前のような生活リズムに戻ることが大切です。なぜなら、睡眠不足や朝ごはんを食べないことは、集中力の低下、体調不良や熱中症の原因になります。2学期がスムーズにスタートできるように、「元気になるカード」を使って、自分の生活リズムを整えていきましょう。

### 元気になるカードの使い方

- ① 「就寝時刻」「メディア使用時間」の目標を記入する。
- ② 9/2（木）～9/8（水）の2週間、目標に向かって取り組み生活の様子を記録する。
- ③ 「がんばったこと」を記入し、おうちのひとからコメントを書いてもらい、9/9（木）に学級担任に提出する。（毎日提出する必要はありません）



じぶん まも みんなを まも  
自分を守る みんなを守る

ひかし こ  
東っ子のせいかつ

やくそく  
この約束をみんなで  
しっかりまも  
守っていきましょう！



けんこう かんり  
① 健康管理

まいあさ うち ねつ はか とうこうこ  
毎朝お家で熱を測り、登校後、「けんこうチェックカード」を担任の先生に提出  
しまししょう。ぐあい わる ばあい とうこう やす  
具合が悪い場合は登校せず、お家でゆっくり休みまししょう。



て あら しゅししょうどく  
② 手洗い・手指消毒

とうこうこ たいいく あと せいそうご そと もと あと  
登校後、体育の後、トイレの後、給食前、清掃後、外から戻った後など、こまめに！



かんき  
③ 換気

つね すきま つく くうき とお やす じかん おお まど あ くうき い か  
常に隙間を作って空気を通し、休み時間は大きく窓を開けて空気を入れ替えまししょう。



みつ さ  
④ 密を避ける

たが きょり  
お互いに距離をとらまししょう。



⑤ マスクをつける

がっこうせいかつ つね  
学校生活では常にマスクをつけていまししょう。ねっちゅうしょうよほう たいいく じゅぎょう  
熱中症予防として体育の授業のときに  
マスクを外すときは、たが きょり  
お互いに距離をとったり、おお こえ はな  
大きな声で話さないなどしまししょう。



きゅうしょく た  
⑥ 給食はしゃべらないで食べる

はず とき いちばんかんせん しんぱい はなし じょうきょう  
マスクを外した時が一番感染が心配されます。話をしなければならぬ状況のときは、  
マスクをしまししょう。



さべつ ぜったい  
⑦ 差別・いじめは絶対にしない

かんせん みちか おも  
コロナ感染がより身近なものになってきました。つらい思いをする人がいないように、  
みんなでおも せいかつ  
思いやりのある生活をしていまししょう。