

1がつ ぼけんだより



浜岡東小学校
保健室

1/27~2/20 静岡県にも「まん延防止等重点措置」

ここ数日、「感染者数過去最多」というニュースを耳にします。デルタ株よりオミクロン株は感染力が強いと指摘されています。引き続き感染予防をしっかりと行っていきましょう。

感染予防に大切なことは…



ウイルスを「入れない」「増やさない」「まき散らさない」

☐ 毎朝、検温と健康観察をする

配布している健康観察カードに記録してください。発熱等の風邪症状（発熱していなくてもものどの痛みや咳、鼻水など）がみられる場合は、自宅で休養するとともに、まずは、かかりつけ医へ電話をして受診してください。また、登校後に体調を崩した場合は、長時間学校に留めておくことができませんので、早めにお迎えをお願いします。

☐ マスクの着用をする

マスクの着用は、咳やくしゃみで、つばや鼻水が飛び散ることや、顔を触ることを防ぎます。学校生活では常にマスクを着けていましょう。※マスクは予防効果の高い不織布マスクを推奨します。



☐ こまめに手洗いや消毒をする

石けんを使用して、手から手首まで丁寧に洗います。また、手指消毒も大切です。

☐ マスクを外したときはしゃべらない

食事や水分補給、歯みがきをするときなどはマスクを外します。このようなときが感染リスクを高めま。再びマスクをつけるまでしゃべりません。

☐ ごみの持ち帰りをする

自分が使用したティッシュやマスクなど、感染リスクの高いごみは毎日持ち帰ってください。持ち帰る用に、袋を用意しておきましょう。

☐ 免疫の働きを高める

栄養バランスの良い食事をとり、十分な睡眠をとるように心がけてください。

☐ 換気をする

ウイルスがこもらないように、窓や扉を開けて、常に空気を入れ替えましょう。

★ 差別や偏見を生み出さない

不確かな情報による誹謗中傷から心を痛める人が出ないようにしましょう。
コロナウイルスは誰でも感染する可能性があります。

給食後の歯みがきスタイル

しんがた
新型
コロナウイルスに
き
気をつけよう!

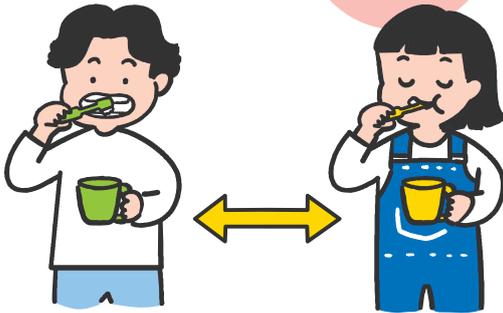
て あら ば
手洗い場が
混まないようにしよう。

1



は ちゅう
歯みがき中の
おしゃべりはやめよう。

2



は ちゅう くち
歯みがき中は口をとじて。
まえ ば ぐち て
前歯のうらは、口を手で
おおってみがこう。

3



ブクブクうがいは
すく みず
少ない水で1~2回。
はきだすときは
ひく
低いところで
ゆっくりと。



4



は あら
歯ブラシはよく洗って
みず き
水を切ってかわかしてから
しまおう



5

