



藤沢市立
長後小学校
保健室
2020.10.5

10月15日は 世界手洗いの日



みなさん、てあらいは1日に何回なんかいしていますか？

てあらいをすることで、さまざまなかんせん 感染する病気をびょうき 予防することができまよぼうす。

きれいな手をふくためのハンカチを、毎日まいにちもってきましょう。

マスクをわすれずに

☆授業中じゅぎょうちゆうはマスクをつけましょう。

(ともだちとのきよりが近いちかから)

☆体育や外で遊ぶときは、はずしてかまいません。

☆登下校とうげこうのときも、ともだちときよりがとれていれば、はずしても大丈夫だいじょうぶですよ。

☆マスクをはずしているときは、きよりをとったり、大声おおこえをださないように、気をつけよう。

※マスクの予備よびをランドセルにあんしんいれておくとうちで安心ですね。
わすれた人は、朝あさのうちに保健室ほけんしつにきてください。



せいかつ 目にやさしい生活は??



みじか 短くきる・ピンでとめる



てきど 適度な明かりで本を読む



よい姿勢しせいで



じかん 時間を決めて目を休ませる



たっぷりすいみん

保護者の方へ

朝晩・日中の



気温差に注意

昼間は暑いときもありますが、朝や夕方は涼しくなってきましたね。だんだん秋になってきました。このようなときはかぜをひいたり、体調をくずしやすくなったりします。

暑いからといって半袖だけではなく、長袖のはおるものがあると便利です。

てあらい、できていますか？

今年は「新しい生活様式」での学校生活を送っています。子どもたちもなれてきたところですが、時々わすれちゃったり…ということもあると思います。

学校には、泡のハンドソープも置かれるようになり、さらに手洗いが楽しく、習慣になるよう声をかけていますが、おうちでも話題にしていただけると助かります。

ハンカチ・タオルを持っていない子もいます。朝の持ち物の確認で是非、声かけのご協力をお願いします。

★ てあらい vs コロナウイルス ★ 勝つのは手洗い! ★

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって **24~72時間** くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…!

そこで、手洗い。

- 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

指先、指の間、手首、手のしわ

など、ウイルスが残しやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利!



学校での体調不良について

これから秋・冬にかけて、風邪やインフルエンザ等さまざまな感染症の流行が考えられます。感染症予防対策として、登校後に、藤沢市から配布されている【発熱の基準】にあたる場合は、出席停止になるので、準じて、早退の判断をさせていただきます。

【発熱の基準】とは

1 平熱が37.0度未満の場合

検温の結果、体温が37.5度以上の場合は体調不良がなくても出席停止とすること。検温した結果、体温が37.5度未満であっても平熱より0.5度以上高く、体調不良（だるい、食欲不振、嘔気など）がある場合も、発熱の可能性があるため出席停止とすること。

2 平熱が37.0度以上の場合

平熱より0.5度以上高い場合は、症状がなくても出席停止とすること。検温した結果、体温の上昇が平熱より0.5度未満であっても、体調不良（だるい、食欲不振、嘔気など）がある場合も出席停止とすること。

保護者の方の連絡先の変更などがありましたら、お早めに担任までお知らせ下さい。

また、登校前に「今日はここにいるよ」など子どもたちにお話しをしておいて下さるとスムーズに連絡がとれると思います。どうぞご協力をお願いします。

