

# ほけんだより



令和2年5月18日  
 広神東小学校 保健室

再びの休業後、学校が再開されました。緊急事態宣言は新潟県では解除になりましたが、新型コロナウイルスの感染拡大防止について、引き続き注意が必要です。学校でも対策（教室の毎時間の換気、教室・手洗い場・トイレなど、手が触れる場所の消毒）を行っていきます。家庭でも、体温測定を含めた健康観察、手洗いの徹底、マスクの用意など、日々の対策を継続してお願いいたします。

## 新しい生活様式で、これからも注意を！



政府の専門家会議は新規感染者が減り、対策を緩められるようになった地域では感染拡大を予防するための「新しい生活様式」が必要として具体的な例を示しました。

基本的な対策	① 人との距離はできるだけ2m。 ② マスク着用。 ③ 手洗いは石けんと水で30秒程度。
移動	<ul style="list-style-type: none"> <li>感染流行地域への移動は控える。</li> <li>誰とどこで会ったかをメモする。</li> </ul>
生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>毎朝体温・健康チェック。</li> <li>発熱、風邪症状あれば自宅で療養。</li> </ul>
部屋	<ul style="list-style-type: none"> <li>こまめに換気。</li> <li>「3密」の回避。 (密閉、密集、密接)</li> </ul>
食事	<ul style="list-style-type: none"> <li>大皿をさけて、料理は個々に。</li> <li>対面ではなく、横並びに。</li> <li>おしゃべりを控えて、料理に集中。</li> </ul>
買い物	<ul style="list-style-type: none"> <li>少人数ですいた時間に。</li> <li>通販や電子決済も活用。</li> </ul>
娯楽スポーツ	<ul style="list-style-type: none"> <li>すいた時間、場所を選ぶ。</li> <li>距離をとってすれ違いを。</li> </ul>

- ① 教室内では可能な限り机を離していますが、2メートル開けることは難しい状況です。そのため、魚沼市では必ずマスクを着用するように統一して指導を行っています。手作りマスク等のお洗濯も必要ですが、よろしくお願いいたします。
- ② 体温等の健康チェックは今後も継続していきます。発熱や、風邪症状がみられる場合は、自宅で静養し、必要に応じて医師や、保健所へ相談ください。
- ③ 手洗いについては、学校でも動画を見ながら、繰り返し指導をしています。家庭でも、同じように手洗いの習慣が継続されているか、確認をお願いします。下記のように、手洗いはとても重要です。全ての感染症の基本となります。これを機に正しい手洗いが習慣化できるようにしましょう。

### 手洗い2回の効果



手洗い	手洗いなし	石けんと流水 25秒	石けんと流水 25秒×2回
残存ウイルス	100万個	数百個	数個