

ほけんだより 臨時号

令和3年9月10日
思誠小学校 保健室

新型コロナウイルス感染症第5波による感染の拡大を受けて、岡山県では、3度目の『緊急事態宣言』が発令されています。9月12日で『緊急事態宣言』は解除されますが、感染予防を続けてほしいと思います。自分の命、家族や友達など大切な人の命を守りましょう！

現在流行している新型コロナウイルス感染症は **デルタ株** です！

- 特徴**
- 今までのウイルスよりも感染力が約2倍。
 - 子どもや若い人も感染する。
 - 症状がひどくなりやすい。
- 十分な感染症予防対策が必要！！**

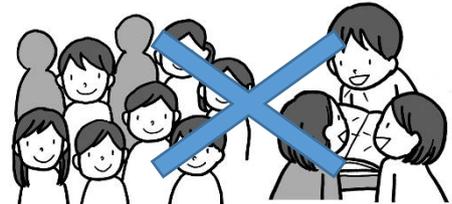
◎マスク



◎こまめな手洗い・消毒



◎密をさける



★マスクについて

マスクについては、不織布マスクが最も高い効果をもちます。鼻を出してマスクをしたり、あごマスクをしたりしないように正しくマスクを着用しましょう。

マスクをはずしているときには、人との距離を保つて、飛沫を飛ばさないようにしましょう。

■ マスクやフェイスシールドの効果 (スーパーコンピュータ「富岳」によるシミュレーション結果)

対策方法	なし	マスク	フェイスシールド	マウスシールド
吐き出し飛沫	100%	20%	18-34%	50% ^{*2}
吸い込み飛沫	100%	30%	55-65% ^{*2}	60-70% ^{*2}

*2: 豊橋技術科学大学による実験値

保護者の方へ

◆登校前のお願い

- ・毎朝の検温と気になる症状を検温表に記入して、健康状態の把握をお願いします。
- ・発熱等の風邪症状がある場合には、学校をお休みしてください。

(出席停止扱いになり、欠席にはなりません。)

◆登校後の体調不良等の対応について

- ・発熱を伴う風邪症状がある場合はもちろん、微熱や熱がない場合でも、体調不良で授業への参加が困難な場合には、保護者の方のお迎えをお願いしています。自宅療養にご協力ください。



コロナをやっつけよう



とうこうまえ 登校前にできること

たいちよう 体調チェック



じぶん^{じぶん}の^{たいおん}体温や^{たいちよう}体調を
チェックしよう。

マスクをつける



で
出かけるときは
マスクをつけよう。

ハンカチをようい



まいにち
毎日、きれいなハンカチ
をようい
を用意しよう。

がっこう 学校でできること

てあらい・しょうどく 手洗い・消毒



こまめに^て手を洗おう。
あらい
洗ったらきれいな
ハンカチでふいて
しょうどく
消毒しよう。

くうきのいれかえ 空気の入れかえ



じゆぎょうちゆう
授業中も^{まど}窓を
あけて^{くうき}空気を
いれかえよう。

ひととのきょり 人との距離をとる



ひと
人との^{きょり}距離を保とう。
マスクをつけていない
時間は要注意！

マスクをつける



たいいく、おんがく
体育や音楽などの
決まった^{じかんいがい}時間以外は
マスクをつけよう。

たいせつ いつも大切にしてほしいこと

じゆうせん 十分な睡眠



ねる^{じかん}時間、^{おきる}起きる時間を決めて、
せいかつ
生活リズムを整えよう。
よる
夜は寝て、^{からだ}体を休めよう。

バランスのよい食事



なんでも好き嫌いせず、
よくかんで^た食べよう。

てきど 適度な運動



からだ
体を動かして、^{びょうき}病気に負
けない^{からだ}体をつくろう。
うんどう
運動をした後は、しっかり
すいぶんほきゅう
水分補給しよう。