



ほけんだより

学校 HP に保健室の様子も UP しています♪



令和2年2月21日 熊谷市立星宮小学校保健室 第11号



さまざまな感染症に備えよう！

～一人ひとりができる対策を知っておこう～



新型コロナウイルスに関連したニュースが毎日報道されています。日々増えていく感染者の数などに、不安を感じていると思います。こんなときこそ冷静に、正しい情報入手し、一人ひとりができる対策をしっかりと行っていくことが大切です。また、今の時期は、新型コロナウイルスだけでなく、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどにも気を付ける必要があります。感染しないようにするためにはどうしたらよいか、そして感染してしまったときには・・・？そんな基本をきちんと学びましょう。

感染しないようにするためにできることは？

どんな感染症でも、「手洗い・うがい」や「マスクの着用」、「せきエチケット」などの方法が基本です。



できること① 手あらいをしっかりと！

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。

あらいのこしのおおいところ



できること② ふだんから健康管理をしっかりと！

ふだんから、十分なすいみんとバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

できること③ 部屋の中の湿度を適切に保つ！

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能（のどを守ってくれるはたらき）が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50～60%）を保ちましょう。

ほかの人にうつさないようにするために…

せき・くしゃみ・鼻水など、かぜの症状があるときには、まわりの人にうつさないようにするのがマナーです。自分の大切な家族や友だちが辛い思いをしないよう、下記のことを守りましょう。

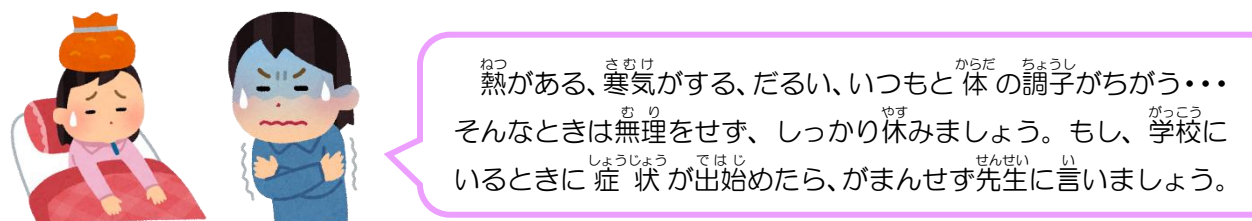
できること① せきエチケット



できること② マスクの正しい着用



できること③ 無理をしない！！



下記ホームページを参考にしました。情報収集の際ご活用ください。

首相官邸ホームページ内「新型コロナウイルス感染症に備えて～一人ひとりができる対策を知っておこう～」
厚生労働省ホームページ内「新型コロナウイルスに関するQ&A（一般の方向け）」