

Web 版 **ほけんだより**

令和2年4月28日 熊谷市立星宮小学校保健室 第2号

コロナになんか負けないぞ！特別号

新型コロナウイルスが全国的に流行していることで、臨時休校が続いています。学校で勉強ができない、友だちとあそぶことができない・・・みなさんとも大変な思いをしていることとおもいます。しかし、これはみなさんのいのちを守るためのお休みです。全員そろって元気でまた会える日を楽しみに、いまは色々なことを少しだけがんばって、おうちで安全に過ごしましょう。



毎日、健康観察をしっかりと行いましょう！

～健康観察のポイントをおさえよう！～



健康観察カードの記入はしっかりとできているでしょうか。休校中も毎日欠かさずしっかりと健康観察を行ってください。37度を超える熱がある、せきやのどの痛みなどのかぜ症状がある、もしくは「あれ？いつもとちょっと様子がちがうかな？」と感じたときには、がまんせず、すぐにおうちの人に言いましょう。

はい、げんきです！

ぐっすり眠れましたか？

3食しっかりと食べましたか？

うんちは出ましたか？



せき・くしゃみ・のどの痛みなどありませんか？

体温はいつも通りですか？

頭やお腹など、どこか痛いところはありませんか？

おうちでできるコロナウイルス予防ってなんだろう？



どうして大切なの？これをするとどうなるの？
予防行動が必要な理由について説明するよ！

手あらいはどのように大切なの？

ウイルスがついているところを触ると、自分の手にもウイルスがつきます。その手で食べ物を食べたり、顔まわりを触ると、体の中にウイルスが入ってきてしまいます。水だけでなく、石けんを使ってしっかりと洗いましょう。

すいみんはどのように大切なの？

体や心のつかれをとるのはもちろん、ぐっすり眠ることで、骨や筋肉を作ったり、免疫力（病気とたたかう力！）を高めたりするはたらきをもつ、「成長ホルモン」がたくさん出ます。休校中も、早ね早起きを心がけましょう。

換気はどのように大切なの？

ウイルスはしめ切った「むんむん」したところが大好き。部屋の空気をいれかえることで、空気中にふわふわとただよっているウイルスを外に出すことができます。また、新しい空気を入れることで、気分もすっきり、リフレッシュできます。

バランスのよい食事はどのように大切なの？

体を作る赤の食品、エネルギーとなる黄色の食品、調子を整える緑の食品、3色それぞれに役割があります。元気な体をつくるために、バランスのよい食事は欠かせません。もちろん、朝・昼・夜毎日3食しっかりと食べましょう。

マスクはどのように大切なの？

マスクは、鼻や口にウイルスが入るのを防いでくれます。それだけでなく、せきやくしゃみから出るウイルスを外に出さないため、ほかの人への感染を防ぐこともできます。また、のどの乾燥を防いで、のどと気管をウイルスから守ってくれます。

運動はどのように大切なの？

運動をすることで体力が付き、病気にかかりにくい体をつくることができます。また、運動をして適度に体がつかれることで、夜ぐっすり眠ることができたり、胃腸などの内臓も強くなります。



子どもたちへ（公共財団法人 日本ユニセフ協会ホームページより）

1 不安になるのは、当然のこと。

いつもとちがう状況のなかで、悲しくなったり、不安になったり、混乱したり、イライラしたり怒ったりするのは、当然のことです。あなたはひとりではありません。お父さんやお母さん、先生など信頼できる人と、お話ししましょう。疑問に思うことがあったら聞きましょう。正しい情報を聞くことは、あなたや家族、周りの人たちを守ることもつながります。

2 自分と周りの人を守るために。

石けんを使って、よく手を洗いましょう。20秒以上かけて洗うのが、効果的です。むやみに顔をさわらないようにしましょう。コップや食器、食べ物、飲み物を、他の人とシェアしてはいけません。

3 一人ひとりが、感染を防ぐリーダーになろう。

咳エチケットや正しい手洗いなど、感染予防の方法を学んだら、おうちの人や友達、とくに弟や妹など小さな子どもたちに、その方法を見せて教えてあげましょう。

4 だれでも感染してしまう可能性があります。

新型コロナウイルス（COVID-19）には、誰でもかかってしまう可能性があります。住んでいるところや民族、年齢、性別、障がいなどは関係ありません。具合が悪くなった人に対して、非難するようなことを言ったり、いじめたりしてはいけません。

5 がまんしないで伝えてね。

もし身体や心の調子が悪くなったなら、おうちの人や面倒を見てくれているおとなの人に伝えましょう。そして身体具合が悪いときには、外に出ずに家の中で過ごしてね。



こちらのQRコードを読み込むと、ユニセフ協会ホームページ内「新型コロナウイルス感染症(COVID-19)ユニセフの対応」を見ることができます。

保護者の皆様へ（同左）

1 正しい情報を得てください。

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染経路や症状、予防方法等に関する正しい情報を、確かな情報源から得てください。口コミやインターネット上で広がる偽情報に注意しましょう。新型コロナウイルスに関する情報は、日々アップデートされています。信頼のおける最新情報は、[厚生労働省サイト（日本語）](#)、または[WHOサイト（英語）](#)・[WHO神戸センターサイト（日本語）](#)をご確認ください。

2 子どもたちの体調管理と感染予防を。

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の症状は、一般的な風邪と酷似しています。もしお子さんの具合が悪くなったら、医療機関の指示に基づいて受診しましょう。学校にも、症状を伝えてください。お子さんには、わかりやすい言葉で状況を伝え、安心させてあげてください。正しい手洗い、咳をするときに肘やティッシュで覆い、目や口を触らない、といった正しい衛生習慣を伝え、家でも学校でも実践できるように教えてください。

3 子どもに心に寄り添ってください。

非日常の中で、子どもたちのストレスは様々な形であらわれます。眠れなくなったり、おなかが痛くなったり、引きこもりがちになったり怒りやすくなるお子さんもいるでしょう。そうした反応を優しく受け止め、こうした状況では当然のことであると説明してください。お子さんの心配事に耳を傾け、慰め、たくさん褒めてあげてください。可能であれば、遊んだりリラックスする機会をつくってください。年齢に応じた情報を与え、何が起きているのか、自分の身を守るために何ができるのかを話してあげましょう。