

すこやか



令和2年2月28日（金）
甲佐町立甲佐小学校
文責：高島 博美

3月は家で過ごす時間がとても長くなります。新型コロナウイルスという病気の感染をふせぐためのお休みです。外出はできるだけ控えましょう。また、生活習慣をくずさないようにしましょう。

「せきエチケット」^{こころ}を心がけよう！

せきやくしゃみで飛ぶ『飛まつ』によって、ほかの人にかぜやインフルエンザを感染させることがあります。それを防ぐようにみんなで守るのが『せきエチケット』です。

マスクをつける



マスクは、細かいあみ目のようになっていて、飛まつがすりぬけることができません。そのため、マスクをつけることで、飛まつが飛び出すのを防げます。

マスクをしていないときでも



くしゃみやせきが出そうなときは、ティッシュや服のそででおさえましょう。できれば、ほかの人からはなれ、顔をそむけるようにしましょう。

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を確実に覆う



2 ゴムひもを耳にかける



3 隙間がないよう鼻まで覆う

マスクで口と鼻をおおいます。

手洗いがとても大切です。外出の後、食事の前は、必ず石けんで手を洗いましょう。

家で過ごす時間が長くなります。生活習慣に気をつけましょう。

テレビを見るとき^みのルール

テレビを見ているとすぐに時間がたってしまいます。家で話し合っ^ててテレビのルールを決めましょう。

見る時間をきめる



1日2時間など、時間をきめましょう。

見る番組をきめる



家の人と話し合っ^てて、見る番組をきめましょう。

ゲームのやりすぎによるえいきょう

ゲームを長時間やりすぎると、目や体がつかれてしまい、健康や生活に悪いえいきょうをあたえます。例えば、ゲームがやめられなくなったり、ねつきが悪くなったりして『すいみん不足』になります。



ゲーム、ケイタイやテレビは時間をきめてつかいましょう。
おうちの人と決めたやくそくはかならずまもってください。

「夜8時にはテレビ・ゲームを消す。」「週1回は、1日中テレビの電源を見ない。」など、くわしく決めましょう。

保護者の皆様へ

新型コロナウイルスは発熱、のどの痛み、咳が長引くことが多く(1週間前後)、強いだるさ(倦怠感)を訴えることが特徴です。次の症状がある方は保健所の相談窓口(帰国者・接触者相談センター)にご連絡ください。

- ◆カゼの症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている
(解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます)
 - ◆強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある
- ※高齢者や基礎疾患等がある方は、上の状態が2日程度続く場合

熊本県新型コロナウイルス感染症HPより(ここに相談窓口の一覧も載せてあります。)