

# ほけんだより

おうちのひとといっしょによみましょう。

令和2年2月25日  
たまみずしょうがっこう ほけんしつ  
玉水小学校 保健室

## 感染症予防のお願い

今年は、暖冬のおかげか、例年になくインフルエンザの流行がなく、安心して  
いた矢先、新型コロナウイルスが発生し、本当に心配しています。

連日の報道により、現状も予防対策もご存じのことと思います。

学校でもその予防法を確実に実行して、なんとしても、流行を食い止めたいと  
思っていますので、ご家庭でも確認の上、お子さんにお話をされてください。

### ① ていねいな手洗い

ゆびのあいだ、手の甲、つめの部分などのウイルスがとれる  
ような確実な手洗いをこまめにしましょう。今の時期、手すり  
や机の上、いろいろなところにウイルスがいるものとして、行動しましょう。



### ② 自分のハンカチで手をふきます

ハンカチをもってきていない人がいて、心配しています。  
確実によろしくお願いします。



### ③ できるだけ、顔（目や口）をさわりません

手についたウイルスが、粘膜から体に入らないようにしましょう。

### ④ まどあけをこまめにしましょう

もう春の日差しです。まどあけしてもさむくありません。ウイルスを外に出し  
ましょう。ちなみに、保健室は基本的に一日中、窓をあけています。  
そこまでは、しなくても、ひんぱんにまどをあけましょう。

### ⑤ 確実な健康観察をお願いします

登校後すぐに体調不良を訴える子もいます。  
この心配な時期ですので、確実な健康観察を  
お願いします。

発熱など、風邪の症状があるときは、  
自宅にて休養するようにお願いします。



### ⑥ 免疫力を高めましょう

免疫力を高めて、予防しましょう。  
十分な睡眠。適度な運動。バランスのとれた食事などを心がけましょう。



### ⑦ 人混みなどへの外出は控えましょう

子どもたちには、1月に全クラス、感染症予防の話をしています。

インフルエンザも新型コロナウイルスも予防は同じです。

ていねいに、確実に、予防して、

自分を、家族を、身のまわりの人を、世の中の人全体を、感染症から守りまし  
よう!!!

内閣官房ホームページで、情報を入手することができます。

正しい情報を入手し、自分ができることをていねいに実行していきましょう。

近いうちに、1～5年生のみなさんに、「すくすく玉水っ子」を配付しま  
す。  
この1年間の成長の記録をのせています。ご覧になられたら、見た印をご  
記入の上、担任まで返却くださいますよう、よろしく申し上げます。