



advance [前進]



《6/8(月)LHR 保健指導用》

令和2年6月8日 (No.5)

今回の保健だよりは、LHR用の保健指導資料です。『新型コロナウイルス感染症を正しく理解し、新型コロナウイルス感染症と共に生きていく力を身につけましょう。』

★感染症対策の3つのポイント★ (どの感染症にも有効な対策です)

- 感染源を絶つこと→発熱や風邪の症状など、体調が悪い時は登校せず、自宅で休養
- 感染経路を絶つこと→手洗い、マスクの着用、消毒が大切
- 抵抗力を高めること→十分な睡眠、適度な運動、バランスの取れた食事が大切

登校前に検温しよう。



新型コロナウイルス感染症の特徴と予防について

《飛沫(ひまつ)感染》

飛沫とは、くしゃみ、咳、つばなどです。新型コロナウイルスは飛沫と一緒に放出され、他の人がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。→マスクをつけて予防!



《接触(せっしょく)感染》

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の人がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。→手洗いで予防!

※飛沫は1~2メートル飛ぶと言われています。→そのため、人との距離は1~2メートル確保します。

《新型コロナウイルスはアルコール消毒に弱い》

『ソーシャルディスタンス』で予防!

新型コロナウイルス感染症には、アルコール消毒が有効だと言われています。接触感染の予防には、基本的には石鹸での手洗いで十分ですが、学校のように水道が少なく手洗いがなかなかできない場所では、アルコール消毒液で手指の消毒をしましょう。→そのため、各教室にアルコール手指消毒液を設置しました!

感染症対策の持ち物 チェックリスト



- 清潔なハンカチなど→手洗いの後は、しっかり手を拭きましょう!
- マスク
- マスクを保管するためのビニール袋など
(マスクケースもドラッグストアなどで売られています。)



※学校生活の中では、**マスク着用が大切です!** 自分のためにも、みんなのためにもマスクをつけて予防しましょう!