



ほけんだより 9月



令和2年9月8日
和歌山大学教育学部附属特別支援学校
養護教諭

Withコロナ時代～コロナに気を付けながら生活する～①

おうちの人と一緒に読んでね★

自分、周りの大切な人のために、一人ひとりが新しい生活様式を実践して、コロナの広がりをおさえられるようにしよう！！



自分はうつっていないと思っていても、実はウイルスを持っていることがあります。感染しても、症状が出ないことや症状が軽いこともあります。だから、熱やカゼの症状がなくても【自分が持っているかもしれない】と思って、周りの人にうつさないように、マスクをつけたり、手を洗ったりしてくださいね。

てあら 手洗いをしよう！

どうして手を洗うの??

- コロナから自分を守るため
- 友だちや家族にうつさないようにするため

こうして感染するよ



ウイルスがついたドアノブや机などの“モノ”を手でさわると（手にウイルスがつく）



手で顔をさわると（体にウイルスが入る）

人は1時間に20回も顔をさわっているよ！

いつ手を洗うの??

- 外から帰ってきた時
- 食事の前後（特に食べる前）
- トイレの後
- みんなで使ったものをさわった後
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- 掃除の後

ただ 正しい手洗いをしよう

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

出典：厚生労働省 HP



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

✗ アルコール消毒だけ
手に汚れがついているのにアルコール消毒だけでも効果はあまりありません。
きちんと手を洗った後で使いましょう！

保護者の方へ

9月になりましたが、厳しい残暑が続いていますね。暑いと何もしなくても疲れを感じる気がします。今年の夏は熱中症に加えコロナの心配と・・・お子さんも、お家の方々もお疲れでないですか？

まだ暑い時期にインフルエンザの話をしてピンとこないかもしれませんが、冬にはインフルエンザとコロナの両方に気をつけなければなりません。別の感染症ではありますが、感染症予防の基本は同じ、手洗いとマスク（咳エチケット）、そして体の免疫力をあげるための規則正しい生活です。今のうちにもう一度感染予防と生活を見直して冬を迎えていきたいですね。