

4月 ほけんだより(コロナ臨時号)

越前市王子保小学校

新年度の学校再開、入学式や始業式を心待ちにしておりましたが、新型コロナウイルスの感染者が増え続けるため、引き続き休校措置をとることになりました。長い間、登校できない・自由に遊びに行けない・友達にも会えないことが、子供達の心身の健康に大きく左右するのではないかと心配しています。

しかし、今一番大切なことは、命を優先し、人との接触を避けて自宅で過ごすことです。県内で感染者が増え続ける中、家庭内で感染したケースが相次いでいます。これからも、感染拡大が予想されます。

県は、感染が疑われる家族がいる場合の家庭内の注意点(8つ)を以下のようにあげています。

家族の感染が疑われる場合

① 部屋を分ける

- ・食事や寝るときも別室とする
(できない時は、距離を離すか仕切りやカーテンの使用など利用する。寝るときは頭を互い違いにして寝るなど工夫する)
- ・本人は、極力部屋から出ない

② 感染者の世話はできるだけ限られた人がする

③ できるだけ全員マスクをする

- ・マスクの表面には触れない
- ・使用したマスクは他の部屋に持ち出さない
- ・マスクを外した後は、石けんで手を洗う

④ こまめにうがい・手洗いをする

⑤ 定期的に換気をする

⑥ ドアノブなど手で触れる共有部分を消毒する

⑦ 汚れたシーツやタオル・衣類は、手袋とマスクをつけて洗濯する

⑧ ごみは、密閉して捨てる

- ・鼻をかんだ後のティッシュは、ビニール袋に入れて捨てる (厚生労働省ホームページより)

☆500mlのペットボトルに、キャップ1/2杯のハイター(キッチンハイター)を入れる。(0.02%)
手袋をはいて、共有部分の掃除に使う。

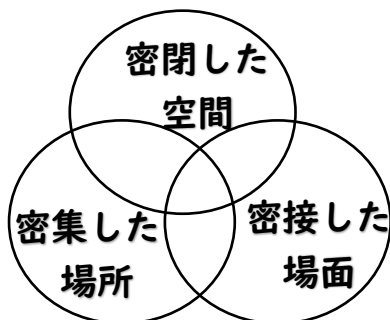
☆嘔吐物・便などの消毒には、キャップ2杯入れて、500mlに薄める。(0.1%)

家庭内の消毒 (厚生労働省の資料を基に作製)



☆新型コロナ電話相談窓口 丹南健康福祉センター 0778(51)0034

三つの密を避ける!



一人一人がうつらない! うつさない! ことが大事です。
大人も子供も、家族みんな、予防を行うことです。

① 毎日の健康観察(元気チェック)・・・体温測定

② 石けんで手洗い

☆食事の前・トイレの後・外から帰った時・何か道具を使った後

③ 共有スペースの掃除や消毒

☆食卓やいすの持ち手・ドアノブ・トイレのレバー・便座のフタカバー・トイレトーパーホルダー

④ 定期的に換気(タイマーを使うと分かりやすいです)

保護者の方へお願い～学校再開時～

- 毎朝、ご家庭で検温を行って、健康状態を把握し、健康観察表（登校前の元気チェック表）に記入して、毎日持参させてください。
※同居家族の体調不良欄も忘れずに記入してください。
- 次の症状がある場合は無理をせず休養するとともに、学校に連絡してください。
 - ・発熱 37.0 度以上、咳、鼻水、咽頭痛、頭痛等の風邪の症状がある
 - ・強いだるさ（倦怠感）、息苦しさ（呼吸困難）がある
 - ・匂いや味がわからない症状（嗅覚・味覚症状）がある※ 発熱等により学校を休む場合は、欠席ではなく出席停止となります。
（学校再開時）
- 登校時には、必ずマスクと清潔なハンカチを持たせてください。
 - ・マスクがない場合は、手作りマスク等で持たせてください。
 - ・毎日、手洗い用のハンカチ 2 枚と予備のマスクを持たせてください。※マスクとハンカチは、給食前に 2 枚目のものと交換したいと思います。
※マスクの作り方の資料を参考にしてください。（文部科学省 HP など）

文部科学省、厚生労働省、福井県HP参照

規則正しい生活をしましょう！



規則正しい生活は、個人の免疫力を高め、病気とたたかう力をアップさせます。十分な睡眠・バランスの良い食事・適度な運動は、子供たちの成長発達には欠かせません。一日の生活リズムをくずさないように、心がけましょう。

- ① 寝る時間、起きる時間を決めて生活する
※土日と平日の差を 2 時間以内にするこで、体内時計のずれを防ぎます
- ② 学習時間の確保
- ③ ゲームや動画・テレビの時間を家族で話し合っで決めて、毎日取り組む
- ④ メディア以外の楽しみの時間を持つ
- ⑤ 家族としての役割を持たせ、役に立っていることを「ありがとう」という言葉で伝える

☆学校再開し、再会できる日を楽しみにしています。