

ほけんだより 臨時号

令和2年4月21日
佐世保市立大野中学校
保健室

自分にできることはなんだろう？

- ◎3月とはまた状況が異なります。自分や大切な人の命を守るために、不必要な外出は絶対に避けましょう。
- ◎3密(換気の悪い密閉空間・大勢が集まる密閉場所・間近で会話や発声をする密接場面)をさけましょう。
- ◎根拠のない情報を流さない。勝手な予想で話を広げない。口コミに注意する。悪意はなくても、間違った情報の場合には混乱を招く元になってしまいます。県や市、学校からの情報を確認しましょう。

子どもたちへ ～日本ユニセフ協会 HP より～

不安になるのは、当然のこと。

いつもとちがう状況のなかで、悲しくなったり、不安になったり、混乱したり、イライラしたり怒ったりするのは、当然のことです。あなたはひとりではありません。信頼できる人と話しましょう。疑問に思うことがあったら聞きましょう。正しい情報を聞くことは、あなたや家族、周りの友だちを守ることにもつながります。

一人ひとりが、感染を防ぐリーダーになろう。

咳エチケットや正しい手洗いなど、感染予防の方法を学んだら、おうちの人や友達、とくに弟や妹など小さな子どもたちに、その方法を見せて教えてあげましょう。

だれでも感染してしまう可能性があります。

新型コロナウイルス(COVID-19)には、誰でもかかってしまう可能性があります。

住んでいるところや民族、年齢、性別、障がいなどは関係ありません。

具合が悪くなった人に対して、非難するようなことを言ったりしてはいけません。



保護者のみなさまへ

子どもたちの体調管理と感染予防を。

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の症状は、一般的な風邪と酷似しています。もしお子さんの具合が悪くなったら、医療機関の指示に基づいて受診しましょう。

お子さんには、わかりやすい言葉で状況を伝え、安心させてあげてください。

正しい手洗い、咳をするときに肘やティッシュで覆い、目や口を触らない、といった正しい衛生習慣を伝え、家でも学校でも実践できるように教えてください。

子どもの心に寄り添ってください。

非日常の中で、子どもたちのストレスは様々な形であらわれます。眠れなくなったり、おなかが痛くなったり、引きこもりがちになったり怒りやすくなるお子さんもいるでしょう。

そうした反応を優しく受け止め、こうした状況では当然のことであると説明してください。

お子さんの心配事に耳を傾け、慰め、たくさん褒めてあげてください。

年齢に応じた情報を与え、何が起きているのか自分の身を守るために何ができるのかを話してあげましょう。

心配な症状があるときには・・・

まずは、安静にして様子を見てください。できるだけ別の部屋で休みましょう。

以下に当てはまる場合には、佐世保市保健所にある「帰国者・接触者相談センター(TEL: 0956-25-9809 受付時間: 9:00~17:30(土日・祝日も実施))」に電話で相談をしてください。

- ☑ 風邪の症状や37.5℃以上の熱が4日以上続く
- ☑ 強いだるさや息苦しさがある(この場合には症状が出てから4日を待たずに連絡を)

保護者のみなさまにおかれましては大変ご心配のことと思います。学校からの連絡につきましては、連絡メールや学校 HP をこまめにご確認ください。万一、お子さまが新型コロナウイルス感染症に感染した場合、あるいは感染した可能性が高い場合には、必ず学校までご連絡ください。

大野中学校 TEL：49-5158

新型コロナウイルス感染症における予防法 ※ご家庭の手洗い場などに掲示してご活用ください。



感染症対策 へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い

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

1



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。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など
人が集まる場所でやろう



何もせずに
咳やくしゃみをする



咳やくしゃみを
手でおさえる



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)



ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う



袖で口・鼻を覆う

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



首相官邸
Prime Minister's Office of Japan



厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚生省

検索

