

### 新型コロナウイルス感染症予防のための大特集！

新型コロナウイルス感染症の流行が続いています。みなさんの体と心の健康状態はどうか？普段と同じようにできないこともあります。できるだけ気分転換をして、心の疲れをためこまないようにしてくださいね。1人1人が、今できることをまとめました。もう1度確認をして、確実に出来るようにしましょう。

### 正しい手洗い

目安は30秒！  
(ハッピーバースデーの歌2回分)

### 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 手の甲をのば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。

出典：首相官邸ホームページ

### 毎日の健康管理

#### ①朝・晩の体温測定を続けよう

1日2回の体温測定の結果を体温記録表に記入しましょう。特に、朝起きた直後の体調の違和感を見逃さずに健康観察をしましょう。体調がすぐれない場合や、体温が37.5℃以上ある場合は登校を見合わせて、自宅でゆっくり休養してください。

#### ②抵抗力をUP！させよう

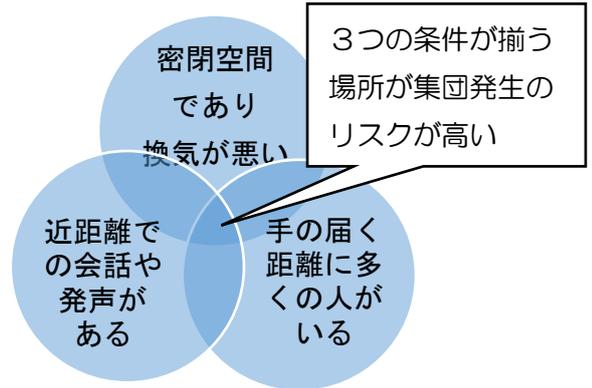
抵抗力を高めるためには、十分な睡眠、適度な運動、バランスの取れた食事が大切です。感染症対策のためだけでなく、みなさんが元気に学校生活を送るために必要不可欠です。特に睡眠時間は7時間を目安にして、不足ないようにしましょう。



### ③ 3つの密をさけよう

3つの密(密閉・密集・密接)が重なった場合に、集団感染のリスクが高まると言われています。この条件が同時に重なる場を避けるため、

- ① 換気の悪い密閉空間にしないための換気の徹底
  - ② 多くの人が手の届く距離に集まらないための配慮
  - ③ 近距離での会話や大声での発声をできるだけ控える
- などの取組が大切だとされています。



## 咳エチケット

ウイルスはくしゃみや咳、おしゃべりしている時の飛沫(ひまつ)によって広がっていきます。手で押さえたりせずに、マスクやティッシュペーパー、上着などで防ぎましょう。



## 手作りマスクを作ろう

学校生活ではマスクの着用が必要となりますが、使い捨てマスクはなかなか手に入らない状態が続いています。そこで、簡単にできる手作りマスクの作り方を紹介します。インターネットでは動画も配信されていて、とても分かりやすかったです。ぜひ、お家でも作ってみてください。

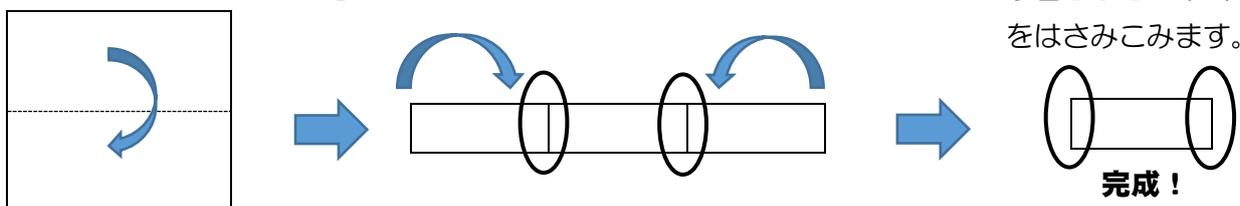
(子どもの学び応援サイトより)

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/ikusei/gakusyushien/mext\\_00460.html#masuku](https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/mext_00460.html#masuku)

用意するもの：ハンカチ(布目が細かくて、50cm四方くらいの大きいもの)

ヘアゴム(太めで長いもの)

- ① 3回半分に折って、8分の1の幅にします。
- ② 幅3等分の位置に左右からヘアゴムを通します。
- ③ ヘアゴムが中に入るように内側に折ります。
- ④ 端と端が上手く重なり合うように、布同士をはさみこみます。



顔につける時に、マスクの上下を引っ張って、鼻やあごにフィットさせましょう!

✿裏面の記事も参考にしてください✿