

# すすくどんどん

令和2年 5月号  
 狭山特別支援学校  
 ほけんしつ

緊急事態宣言が出てから1ヶ月が経ちました。  
 慣れない生活で体調を崩していませんか。

新型コロナウイルスの感染予防は、インフルエンザの感染予防と同じです。ひとりひとりが『かからない』『うつさない』ための行動をし、生活していきましょう。

規則正しい生活は  
 元気のもと



## 感染予防は手洗いから！



手洗い、毎日  
 しっかりやっ  
 ますよ！

手洗いは自信たっぷりのお父さんですが、ちょっとまって！何か忘れていませんか。手洗いは、水だけではダメなんです。

ウイルスは、水だけで洗ってもびくともしません。

＜お父さん＞ 石けんを使うことでウイルスの外側の膜の成分(脂質)を分解して壊すことができるのです。

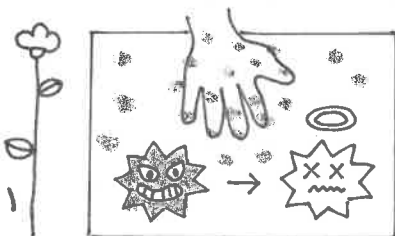
自分の手には、たくさんのウイルスがついていると肌って、外から帰った時・食事の前など、石けんを使ってしっかり手を洗いましょう。



### ウイルスの感染力維持はこんなに！

#### 【ウイルスの弱点】

- 石けんに弱い
- アルコール消毒に弱い
- 洗剤に弱い
- 熱に弱い(70度以上一定時間)



- 銅 → 4時間
- 厚紙 → 24時間
- ステンレス → 48時間
- プラスチック → 72時間

\*ウイルスのついた手で何かさわったら、接触感染の原因になります。

# おうちの方へ(お願い)

- お子さんの健康チェックをていねい(ねが)にお願いします。

こんな症状(しょうじょう)はありませんか？毎朝(まいあさ)欠かさずチェック！

<input type="checkbox"/> 鼻水(はなみず)がでる	<input type="checkbox"/> 頭(あたま)が痛い
<input type="checkbox"/> のど(のど)が痛い	<input type="checkbox"/> おなか(おなか)が痛い
<input type="checkbox"/> 咳(せき)がでる	<input type="checkbox"/> 食欲(しょくよく)がない
<input type="checkbox"/> 体(からだ)がだるい	<input type="checkbox"/> 寒気(さむけ)がする



- そして、毎朝(まいあさ)の体温測定(たいおんそくてい)も忘れず(わす)に！毎日(まいにち)測定(そくてい)し記録(きこく)しておきましょう。

- 体調(たいちよう)が悪い(わる)ときは、自宅(じたく)でゆっくり休ませ(やす)てあげましょう。「いつものかぜ」なら自宅(じたく)で休め(やす)ば治(なお)ります。

- 新型(しんがた)コロナも最初(さいしょ)はただのかぜ(かわ)と変わり(かわ)りませんが、特徴(とくちょう)は長引(ながび)くことです。「いつものかぜ」と違(ちが)ってきたら(ちが)4日(よっか)以上(いじょう)続(つづ)く37.5℃以上(いじょう)の熱(ねつ)・呼吸(こきゅう)が(あら)い、苦(くる)しい・とて(と)もだる(だる)い) すぐ(すぐ)に病(びょう)院(いん)や相(さう)談(だん)セン(せん)ターに電(でん)話(わ)をしま(しま)しょう。が(が)まんしては(は)いけ(け)ません。発(はっ)症(しょう)から7日(なな)目(め)が良(よ)くなる(なる)か悪(わる)くなる(なる)かのポ(ポ)イント(いんと)だ(だ)と(と)言(い)わ(わ)れて(て)い(い)ま(ま)す。

## ● 予防(よぼう)のために心(こころ)がけ(け)ること ●

① 家(いえ)の外(そと)で余計(よけい)な物(もの)をさわ(さわ)らない。

↓  
さわったら手(て)洗(あら)い

② 食(しょく)事(じ)の前(まえ)には必(かなら)ず手(て)洗(あら)い。



③ 感(かん)染(せん)し(し)そう(そう)な場(ば)所(しょ)には近(ちか)づか(づか)ない。

多(おほ)人数(にんずう)・換(か)気(き)が悪(わる)い。  
人(ひと)と(と)の距(きょ)離(り)が近(ちか)い

\* 感(かん)染(せん)予(よ)防(ぼう)に努(つと)める(める)こと(こと)は多(おほ)く(く)の(の)人(ひと)を救(すく)う(う)こと(こと)に(に)な(な)り(り)ま(ま)す。

♡♡♡ ひと(ひと)い(い)ひと(ひと)り(り)が(が)で(で)き(き)る(る)こと(こと)を(を)や(や)っ(っ)て(て)い(い)き(き)ま(ま)し(し)よ(よ)う。