

# お正月 どんどん

R3年 1月号  
 狭山特別支援学校  
 ほけんしつ



今年のお正月は、おうちで静かに過ごしたことと思います。  
 みなさん、食べすぎていませんか？  
 寒くても密にならない所で体を動かして、コロナに負けない強い体をつく  
 りましょう。

## 手をあらおう

せっけんのあわで  
 コロナ  
 バイバイ！

## 加湿しよう

湿度50~60%  
 だとコロナに感染し  
 にくいよ。

## インフルと同じ対策が コロナウイルスの 感染拡大を防ぎます



## マスクをしよう

感染防止？それだけ  
 じゃない。「だれかに  
 うつつかもしれない。」

## きそくただ 規則正しい生活

よく寝て、朝昼夜しっかり  
 食べると免疫力アップ！

## まどをあけよう

窓を開けてコロナを  
 おいだそう！

## 人ごみをさけよう

人がたくさんいると感染  
 しやすくなります。

## おしえて！こうちょうせんせい

コロナがまた、はや  
 ってきているけど、  
 どうしたらいい？



たいちょうふりよ  
 うのときは、  
 がっこうをやすん  
 てくださいね



1

それから、あそび  
 にいくときも、き  
 をつけてもらいた  
 いんだ！



2

えー！  
 どんなこと？



ともだちとカラオケに  
 いったり、ともだちの  
 いえでゲームをしたり  
 するのは、がまんして  
 ほしいんだ



3

あと、けがを  
 しないように  
 してほしい

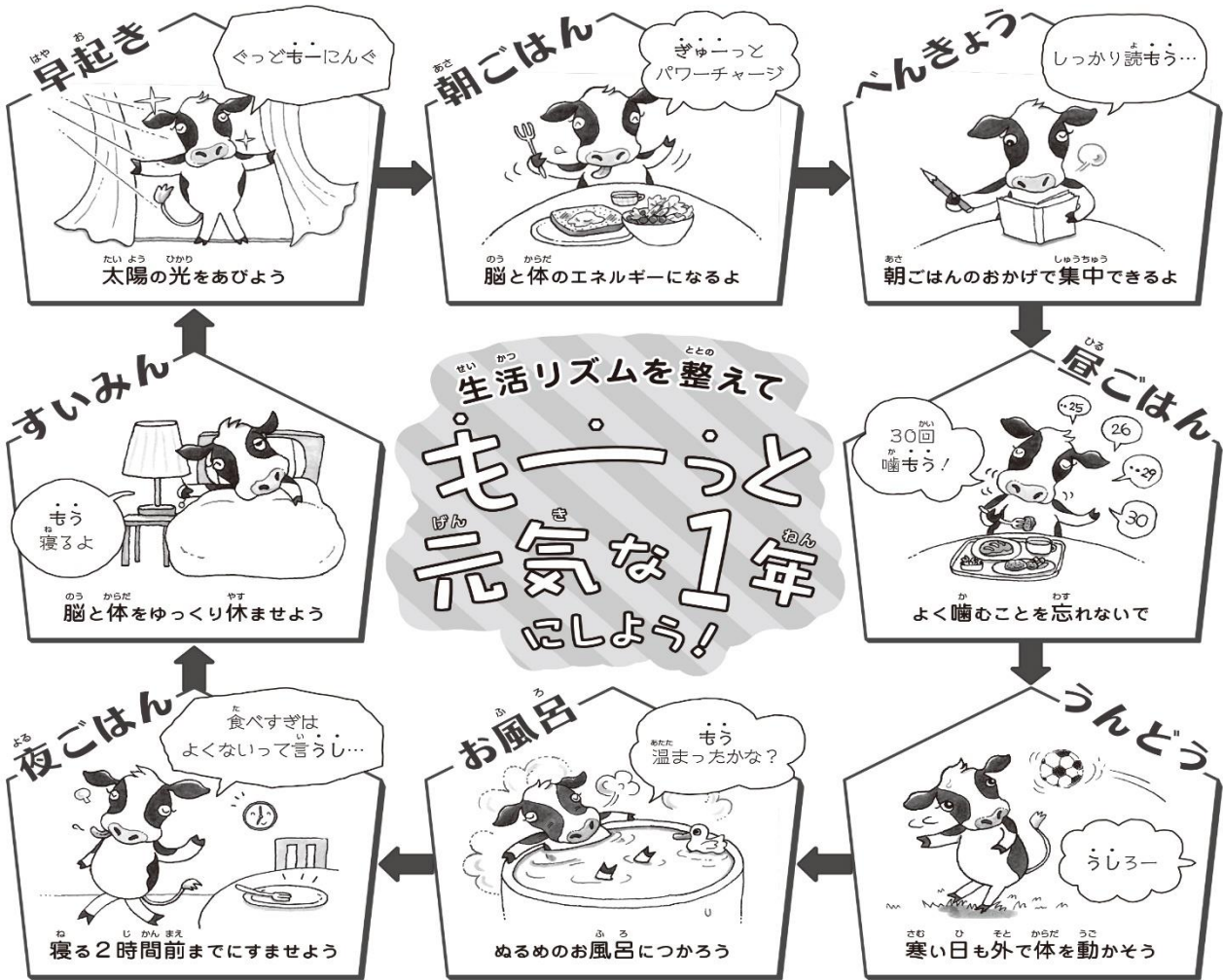
びょういんはコロナの  
 ひとをなおすのにいっ  
 しょうけんめいなので、  
 みんなのきょうりよく  
 がひつようなんだよ



わかりま  
 した！



4



**おうと げり 嘔吐・下痢をしたら・・・**

☆おうと げり かんせんせい いちようえん (ノロウイルスなど) とはかぎりませんが、コロナウイルスに感染している場合、嘔吐物等にコロナウイルスが含まれている可能性があります。ノロウイルス対応をしていれば感染は防げると考えられています。嘔吐・下痢をしたら、できるだけノロウイルス対応を行ってください。



☆トイレの掃除はマスク・手袋を着用して行って下さい。掃除をした人がうつってしまいます。

☆汚れた洗濯物を洗う場合は手袋をして別に手洗いをし、0.02%塩素系漂白剤調整液に10分間浸して、消毒をします。その後、十分にすすいでください。手洗いをした場所も塩素で消毒しておきます。



☆なお、学校で嘔吐した場合、嘔吐物等で汚れたものは、ビニール袋に入れてお返しします。

☆0.02%塩素系漂白剤調整液のつくりかた  
(※市販されている約5%濃度の漂白剤を使用した場合です。

※ワイドハイターは酸素系なので消毒できません)

すいりょう 水量	500ml ペットボトル	1.5L ペットボトル	2L ペットボトル
げんえき 原液	キャップ はんぶんじやく 半分弱	キャップ はいきょう 1杯強	キャップ はいはんきょう 1杯半強