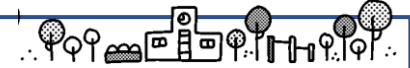


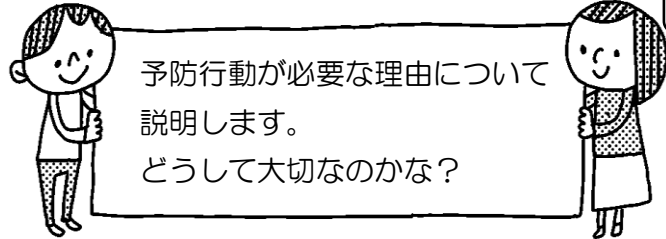
# ほけんだより

コロナにまけないぞ！号 おうちのかたとよみましょう

小野東小学校 令和2年4月30日～5月1日



みなさん元気になっていますか？先生たちはみなさんに会えなくてさみしいです。みなさんの健康、命を守るための休校です。家での過ごし方に注意して、また元気に会いましょう。



予防行動が必要な理由について説明します。  
どうして大切なのかな？

## 家でも学校でもできる新型コロナウイルス感染症予防



## ソーシャルディスタンス ってなあに？



感染症などの拡大を防ぐため、人同士の物理的距離を保つことを言います。

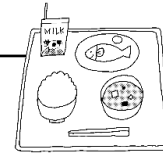
一般的には2mほどと言われています。  
●体と体は、はなれていても心と心は、つながっていようね●



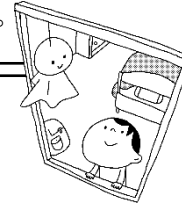
## 手洗い、どうして大切？

ウイルスがついているところを触ると、自分の手にもウイルスがつきます。その手で物を食べたり、顔まわりをさわると体の中にウイルスが入ってきてしまいます。水だけではなく、石けんでしっかり洗いましょう。

## 食事、どうして大切？



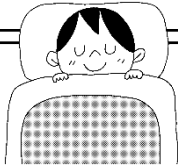
赤…体をつくる、黄…エネルギー、緑…調子を整える。3色それぞれに役割があります。一日3食、バランスの良い食事をとりましょう。



## 換気、どうして大切？

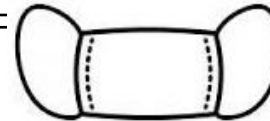
空気の入れ替えをすることで、空気中に漂うウイルスを外に出すことができます。部屋に新鮮な空気を入れることでリフレッシュできます。

## 睡眠、どうして大切？



体や心のつかれをとります。免疫力（病気とたたかう力）を高め、成長ホルモンがたくさん出ます。

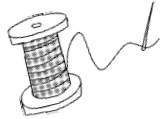
## マスク、どうして大切？



鼻や口に、ウイルスが入るのを防いでくれるだけでなく、他の人への感染も防ぐことができます。のどの乾燥も防ぎます。

## 保護者の皆様へ

お子様の体調管理だけでなく保護者様の体調管理にも十分お気を付けください。少しでも普段と違うと感じられたら、ご家族全員で自粛をされ、お大事にしてください。皆でのり越えましょう。



## 手づくりマスク



使い捨てマスクが品薄になり、手づくりマスクが見直されています。インターネット上やテレビなどで様々な手づくりマスクが紹介されています。材料がなくても、自宅にあるハンカチや古着を活用することができます。おうちの方と一緒にマスク作りにチャレンジするのもいいですね。

### A、ハンカチマスク

材料：ハンカチ(又は手ぬぐいを切ったもの)、  
ヘアゴム(又はストッキングを2cmに切って伸ばしたものなど)2本

- ① ハンカチを三つ折り(四つ折り)にする。
- ② 両はしにゴムを通す。
- ③ 両はしを中央に折る。
- ④ ひっくりかえして出来上がり。



### B、マスクカバー

材料：A4サイズ(ほけんだよりのサイズ)の布、縫い糸、針

- ① 布の長辺の両サイドを1cm程度に2つ折りして縫う。
- ② 短辺と短辺を中表に合わせて縫い合わせる(筒状になる)
- ③ 筒の両はしをくし縫いして、しわを作る。
- ④ 筒をひっくり返して、  
使い捨てマスクを入れて出来上がり。



☆汚れたらこまめに洗ってとりかえましょう。

☆マスクを付けただけでウイルス感染を防ぐことはできません。

## 子どもたちへ(公共財団法人 日本ユニセフ協会HPより)

### ① 不安になるのは、当然のこと。

いつもとちがう状況の中で、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。お父さんやお母さん、先生など信頼できる人と、お話ししましょう。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。

### ② 自分と周りの人をまもるために。

石けんを使って、よく手を洗いましょう。20秒以上かけて洗うのが効果的です。むやみに顔を触らないようにしましょう。コップや食器、食べ物、飲み物を、他の人とシェアしてはいけません。

### ③ 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、おうちの人や友だち、とくに弟や妹など小さい子どもたちに、その方法を見せて教えてあげましょう。

### ④ 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、だれ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、いじめたりしてはいけません。

### ⑤ がまんしないで伝えてね。

もし身体や心の調子が悪くなったら、おうちの人や面倒をみてくれている大人の人につたえましょう。そして、身体の具合の悪いときには、外に出ずに家の中で過ごしてね。

