




# 4月 ほけんだより

南会津町立南郷小学校  
保健室 第2号  
令和2年4月21日

新年度が始まり、みなさんの元気な顔を見ることができて嬉しく思っていたところ、再び休業となりとても寂しいです。しかし、これはみなさんの健康、命を守るためのお休みです。家での過ごし方に注意して、また元気に5月に会いましょう！

## 《やめよう！3密》

		
<p>換気の悪い密閉空間 (むんむん)</p>	<p>多くの人が集まる場所 (ぎゅうぎゅう)</p>	<p>近距離での密接した会話 (がやがや)</p>
<p>《解決方法》 風の流れができるように、2方向の窓(ドア)を開けて換気をしましょう。 1時間に2回以上、換気してください。</p>	<p>《解決方法》 他の人とは互いに手を伸ばして届かない十分な距離(2m以上)を取りましょう。</p>	<p>《解決方法》 密接した会話はウイルスを含んだ飛沫を飛び散らせがちです。会話をするときは、十分な距離(2m以上)を保ち、マスクを着用しましょう。</p>

→この3つの条件がそろると、集団感染が起こりやすいとされています。臨時休業の間、この3つの密に気をつけて生活してください。また、いつもとはちがった生活になることで、ストレスがたまってしまふことがあります。上手に気分転換をして、心も健康に保ってくださいね。



## 新型コロナウイルス げき退作戦!

新型コロナウイルスを  
広げないためには  
みんなで力を合わせるこ  
とが必要だ!!

**布マスク** Point 布マスクをつけていても

布マスクをしていてもくしゃみやせきをするとうイルスは外に出てしまうんだ...

毎日洗おう!!

マスクはかならず毎日洗って汚れたらこう干してキレイなものをつけよう!

だからくしゃみやせきをするときは布マスクをしていてもひじを使ってガードしよう!

ふご水は手につけないで!

手であさるのは×  
手であさってしまつたら手をあらおう

マスクの裏面をさわったら手を洗うこともわづれないでね

**手洗い** Point 最後の手洗法!

手洗いはウイルスがうつらないための最強の手洗法!

手洗いをするとき

ご飯を食べるまえとあと

トイレに行ったあと

休み時間に帰ったあと

図書館の本を讀んだあと

マスクをさわったあと

洗ったあとしっかりとかわかすとウイルスはうつりにくくなるよ

手洗いをすると手がガサガサになるので夜寝る前にクリームをぬろう

**石けん+20秒** Point 洗ったあとは

洗ったあとは

手洗いは20秒の目安...さささばし・ハッピーバースデーのうた

- 1 手のひら
- 2 手背
- 3 指の間
- 4 手のひら
- 5 手首
- 6 すすぐ

もしお友だちが感染しても、お友だちのせいではないこと、がんばっていること、つらい思いをしていること、なればうつらないことをよくおぼえてください

世界中の専門家もがんばっているよ!

発行：佐久医師会 教えて！ドクタープロジェクト・佐久市・佐久市医師会 2020年4月発行

## 保護者の方へ

### 《健康管理について》

臨時休業中も引き続き、健康観察チェックシートを用いて、ご家庭での健康観察をお願いいたします。新型コロナウイルス感染症の症状は一般的な風邪と症状が酷似しています。発熱や風邪の症状、倦怠感、息苦しさ等の症状が見られた場合には、自宅で休養し、4日以上（基礎疾患がある場合には2日）続く場合には、南会津町保健所の相談センター（0241-63-0306）に連絡してください。新型コロナウイルスも含め、感染症等の診断を受けた場合には、必ず学校に連絡していただきますよう、お願いいたします。

### 《予防のポイント》

新型コロナウイルス感染症は、高齢者や基礎疾患のある方が重くなる傾向があること、無症状でも周りに感染を広げる可能性があることが指摘されています。子どもの間で感染が広がり、こうした重症になりやすい方に感染を広げないために感染予防は大切です。子どもの患者のほとんどは家庭内において家族から感染しています。保護者が感染しない、感染した人から1-2m以上の距離を保つことがお子さんの感染予防に繋がります。ウイルスに汚染されたおもちゃや本などに触れた手で口や鼻、目を触ることで感染するため手洗いや消毒も大切です。

### 1 手洗い ●20秒間+しっかりと乾燥 ●アルコールは60%以上のもの

20秒間が手洗いの目安です。歌いながら手を洗うのもおすすめ。  
洗った後はしっかりと乾かすのもポイント。  
アルコール消毒は60%以上のものを。  
ただしアルコール消毒がなくても手洗いをこまめにすれば心配ありません。



#### point1 しっかり乾燥

しっかり乾燥させると濡れたままの手よりも病原体の伝播を90%以上減らせたという報告があります<sup>5)</sup>。

#### point2 手はこまめに保湿

手が荒れると手洗いの頻度が下がり、手荒れが改善すると手洗いの頻度が増えるという報告もあります<sup>6)</sup>。

#### アトピーのお子さんの手洗いについて

アトピー性皮膚炎のお子さんで、手洗いがきっかけで湿疹が悪化したという相談が増えていきます。できる範囲での手洗い、しっかり水分を拭き取ること、普段よりこまめに軟膏を塗るなどの対応を。夜にたっぷり保湿剤（プロベトなど）を塗り、手袋をするのも効果的です。



### 《外出できないことで子どもたちに起こるリスク》

#### ① 家庭内事故のリスクが高くなる

子どもだけで過ごす事故のリスクが高くなります。台所（ケガ）、ベランダ（転落）、浴室（溺水）など、事故が起こりやすい場所の状況の再確認をお願いします。

#### ② 運動不足／肥満傾向

子どもの心身の発達にとって運動はとても大切です。臨時休業に伴って運動不足になりやすくなります。南郷っ子だよりに臨時休業中にも取り組むことができる運動が掲載されていますので、ぜひおうちで取り組んでみてください。

#### ③ テレビ、スマホ、インターネットの時間が増える

いったん身についた生活習慣（運動不足、ゲーム時間の延長）はなかなか戻らないため、早くからの対応が必要です。使用する際はルールや時間を守って使用するようご指導をお願いいたします。

#### ④ 精神的なストレス

いつもとは違った生活になることで、ストレスがたまってしまふことがあります。子どもは自分の不調に自ら気が付くことがなかなかできないため、周りが変化に気付くことが大切です。家庭での気付きのポイントとしては、以下のことなどが上げられます。参考にさせていただければ幸いです。

#### 《家庭での気付きのポイント》

- ・朝早く目覚めてしまう
- ・夜中に何度も目が覚めて眠れない、寝付きが悪い等の睡眠の変化
- ・食欲がない（または急に増えた）、体重が減った（または増えた）等の食欲や体重の変化
- ・何事にも悲観的、イライラして落ち着きがない、テレビを見なくなった等の行動の変化

### 《差別のきっかけを作らないために》

感染症は差別が広まるきっかけとなります。人種は関係ないこと、感染している人や入院している人はつらい思いをしていることを教えてあげてください。子どもの前で彼らへの共感や支援を言葉にしてあげてください。周りに新型コロナウイルス感染症にかかった子がいる場合、回復して登校が許可されていれば、周りへの感染力はありません。彼らへの差別が生まれないように支えてあげてください。

※ 佐久医師会「新型コロナウイルス感染症対策のもとで子どもたちを支えるために」を参考に作成しました。