

令和2年度

# ほけんだより 臨時号1

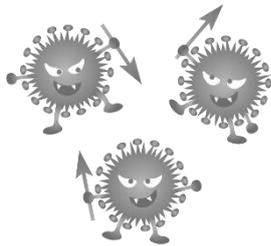
令和2年4月27日  
沼津市立原東小学校 保健室

家の中の生活にストレスがたまっているのではないのでしょうか？晴れた日には庭やベランダに出て、太陽の光をあびたり、少しの時間でいいので家で出来るストレッチや運動を毎日やってみてください、気持ちがすっきりします。

新型コロナウイルス感染症にならないために、みんなにできることってなんだろう？

## 新型 coronavirus 新型コロナウイルス感染症ってどんな病気なの？

### ◆コロナウイルスってなに？



コロナウイルスにはいろいろな種類があります。今回の新型コロナウイルスは新たに発見された新しいコロナウイルスのため、まだ、なおす方法やよぼうする方法もまだみつかっていません。

目には見えないすごくすごく小さいこのウイルスが体の中に入ると、細胞のはたらきをこわしてしまいます。

### ◆新型コロナウイルス感染症のとくちょう

①ねつ



②のどがいたい・せきがでる



③だるい



他にも、頭がいたい、いきが苦しいなど様々なとくちょうがあります。新しい感染症なので、まだわからないことの多い病気です。感染してもなにも症状のない人や、風邪だと思ってしまうこともあるため、注意が必要です。

### ◆どうやってうつるの？

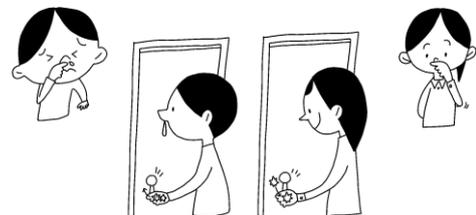
#### 飛沫感染

感染している人のつば、くしゃみ、せき、などと一緒にウイルスが出て、他の人がそのウイルスを口や鼻などからすいこんで感染します。



#### 接触感染

感染した人がくしゃみやせきをしておさえた後、その手でまわりの物にさわるとウイルスがつきます。他の人がそれをさわるとウイルスが手につき、その手で口や鼻、目などをさわると感染します。



# ◆ふだんの生活で気をつけること

## ●手洗い・消毒

でかけた後、食事の前  
は必ず手洗いをしましょう。

## ●人が多いところには行かない

家にずっといるのはつらい  
ですが、今はがまんするときです。  
みんなで頑張りましょう。

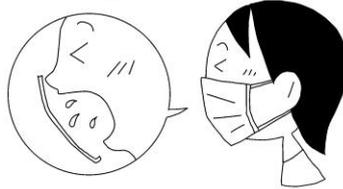


## ●せきエチケット

### 「せきエチケット」を心がけよう！

せきやくしゃみで飛ぶ飛まつによって、ほかの人にせきやインフルエンザを感染させることがあります。それを防ぐようにみんなで守るのが「せきエチケット」です。

#### マスクをつける



マスクは、細かいあみ目のようになっているので、飛まつがすりぬけることができません。そのため、マスクをつけることで、飛まつが飛び出すのを防げます。

#### マスクをしていないときでも



くしゃみやせきが出るときは、ティッシュや服のそででお口をおさえて、できれば、ほかの人からはなれ、顔をそむけるようにしましょう。

みんなもおうちで、やってみよう！！

## 手洗いをマスターしよう



① 手をぬらして、せっけんをつけます。



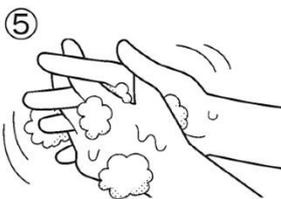
② 手のひらを合わせて、よくこすります。



③ 手のこうを洗います。



④ 指先を洗います。



⑤ 指の間を洗います。



⑥ 親指を洗います。



⑦ てくびを洗います。



⑧ しっかりとすすぎます。

洗い終わったら、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。