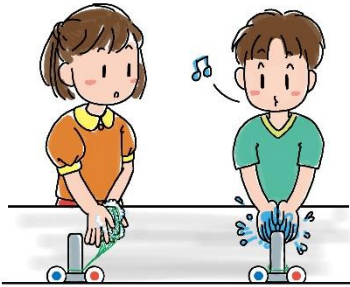


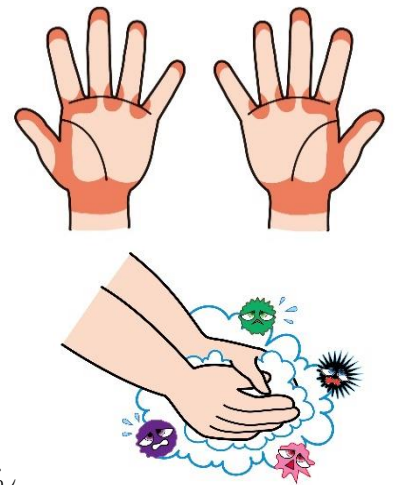
げんきにすごせるせいかつをしよう

新型コロナウイルスにかかる人がわるいわけではありません。このウイルスの正体がいまだにはっきりとわかっていないことで、くすりやワクチン（研究中）がないため、よけい不安になってしまいます。じぶんのからだはじぶんでまもる、人にうつさない、かかると人をふやさないためによぼうの方法を知っておきましょう。それは、インフルエンザのときとほぼ同じです。みんなでふせいでいきましょう。

1. せっけんをつかって手をあらおう

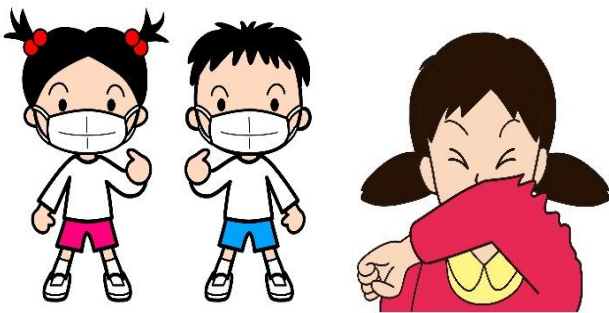


- ハッピーバースデーのうたを2かいうたってあらおう。（だいたい30秒）。
- あらいおわったら、じゅうぶんにあらいながして、きれいなタオル、ハンカチ（まいにちもってくる）でふきます。



●とうこうしたあと、きゅうしょくまえ、たいいくのあと、そうじのあと、そとからかえったときに、せっけん
で手をあらいます。

2. せきエチケットをしよう（バスやでん車、人がたくさん集まる場所でしよう）

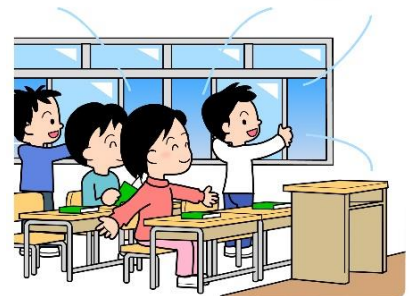


- つうがくバスにのってくるあさは、かならずマスクをつけます。
- せきエチケットをしなくて、せきをしたり、くしゃみをしたり、手でおさえたりはしません。
- マスクは、まいにちきゅうしょくのときにつかいます。できるだけマスクのそとがわはさわらないで、ゴムひもをもってはずせるといいね

3. かん気をしよう

●インフルエンザをよぼうするときにも、まどをあけていたね。そのときとおなじように中やすみになったら、かんきをします。

●さらに、きゅうしょくまえ、ほうかごも、きょうしつとろうかのまどをあけて、くうきのいれかえをします。



4. じょうぶなからだをつくろう

●あさもよるもしっかりしょくじをしましょう。

●ねるじかんになったら、ふとんにはいるようにしましょう。



おうちの方へ【発熱してもあわてないで！】まずは・・・

★学校から配布した「新型コロナウイルス感染症に伴う健康観察票」に記録して、毎日担任に提出する。

★発熱のある家族の世話をする人はもちろん、家族のみんなも手洗い・マスクをする。

★トイレの回数や尿、便のようすも観察する。

★検温や症状は診断のために貴重な材料です。その記録をもとに相談（受診）することをおすすめします。

★夜に発熱（37.5度以上）があれば、翌朝、熱が下がっていても様子を見て無理をさせないでください。



体温計を正しくあてて測いましょう

1. わきの中心にあてる



2. 体温計を下から少し押し上げるようにしてわきをしっかりとしめる

家庭でできる消毒の方法

- ① 消毒用エタノール
- ② 0.05%～0.1%次亜塩素酸ナトリウム
- ③ 80℃10分の熱水洗濯



わきと体温計が密着するように腕を軽く押さえてください。

<人が接触した場所の消毒（ドアノブ、照明スイッチ類、手すり、トイレのレバー・冷蔵庫の取っ手等）>については、a)市販の消毒用アルコール。

b)家庭用塩素系漂白剤。



★消毒液の作り方★500ml ペットボトルを用意し、キャップ1杯分（5ml）の家庭用塩素系漂白剤を入れ水道水でいっぱいにして完成です。



●塩素の為、ビニール手袋をはめて布やペーパータオルを用いて拭く。

●換気しながら消毒液を調製、消毒する。

●腐食作用があるため、金属類へ利用する場合は消毒後 5分～10分後に水拭きをする。

（血液・嘔吐物、便等で汚れた場合の消毒液はキャップ2杯分で調製する。）

●消毒を終えた後は、直ちにせっけんで手洗いもしくは消毒用アルコールを用いた手洗いをしてください。