



大阪狭山市立北小学校

保健室



2020年 5月

さわやかな風とキラキラの太陽がまぶしい季節になりましたね。みんな、元気に家で過ごしていませんか？ようやくみんなと会える日が来て、とても嬉しいです。クラス全員ではない分散登校ですが、少しずつ学校生活に慣れてください。そして、いつか全員そろそろ日がくるまで、三密にならないよう、ソーシャルディスタンスを身につけて元気に過ごしていきましょう。今週は、各クラスで「新型コロナウイルス感染症についての話」をパソコンのプレゼンテーションで、担任の先生からしてもらいます。その話の内容を右側に載せているので、家族の人と一緒に見てくださいね。みんな、一人ひとりが気をつける事で、きっとこの状況から脱出できると信じています。もし、心配な事があれば、いつでも相談してくださいね。来週は、身長と体重を測る予定です。きっとみんな、大きくなっていると思いますので、お楽しみに！

(体操服には着替えず、できるだけ距離を取って簡単に測定する予定です。)



熱中症に気をつけましょう

この時期に、急に気温が高くなると、体が暑さに慣れていないため、熱中症になることがあります。外で活動するときは、日差しを防ぐ服装をして、こまめに休憩をとり、水分補給をしましょう。また、規則正しい生活をして暑さに負けない体をつくりましょう。

こまめに日陰で休む

ぬれたタオルなどで首を冷やす

帽子をかぶる
(首の部分が隠れるものだとなおよい)

こまめに水分補給をする

水筒に必要量のお茶・汗拭きタオルやハンカチを毎日、必ず持って来ましょう！

汗をかいたら、お茶を飲み、手と顔を洗って、ハンカチやタオルでふきましょう！

【新型コロナウイルスとは…?】

しんがた
【新型コロナウイルスとは…?】

【うつり方は2パターン】

①飛沫感染
②接触感染

ひまつ かんせん
せつしよく かんせん

①飛沫感染(その1):ハックション!

せき・くしゃみのしぶき
2m

ひまつ かんせん

①飛沫感染(その2):おしゃべり

2m以上内

ひまつ かんせん

②接触感染

せつしよくかんせん

新型コロナウイルスの症状は～さまざま～

インフルエンザ? 花粉症? 咽頭痛? 味がおい?

しんがた
しょうじょう
しんがた
しょうじょう

3密を避ける

①換気の悪い密閉空間
②多数が集まる密集場所
③近くでおしゃべり密接場面

みつ
かんせいのわるい
たすうが あつまる
ちか 近くで
おしゃべり

咳(せき)エチケット ※はなとくちをおおう

マスクをつける ハンカチ ティッシュ ぶくのそで

せき
はなとくちをおおう

<ウイルスの弱点>

- アルコール消毒に弱い
- 石けんに弱い
- 台所用洗剤に弱い
- 熱に弱い (70度以上一定時間)

じゆくでん
しよんじゆく
いっぴやう 一定時間

手の洗い方

①水でぬらす
②せっけんをつける
③手のひら
④手のこ
⑤ゆびのあいだ
⑥つけ
⑦おやゆび
⑧すすぐ
⑨水でぬらす
⑩自分のハンカチでふく

みずなが水で流したら、きれいなハンカチで、ふこう!

みずなが
きれいな
ハンカチで、ふこう!

自分の体調管理

① 申込にあてる
② わきをしっかりとめる

毎朝検温
体調が悪い時は、無理しない

じぶん
たいちよう かんり
まいあさ けんおん
たいちよう

【差別・いじめ】

・コロナウイルス感染症にかかったため「コロナ」「ばいじん」あつかいされる

・せきやくしゃみをしたら、コロナと言われる

・感染者がでた施設への差別や、いやがらせ電話

かんせんしや
いせつ
さべつ
でんわ

新型コロナウイルス 感染症の拡大

〇〇地区はあぶない

差別の偏見

不安がひろがる

わかっていないことが多い

せきをしているあの人、コロナかも...

しんがた
かんせんしや
さべつ
あぶない
さべつ
あふ
せき
おほ
ひと
コロナかも...

自分も守る みんなも守る

マスクをきる
石けんや手も洗う

じぶん
まも
みんなも守る

正しい情報をみきわめる

・変わる環境
・新しい情報

あまりたくさんメディアを見すぎない

ただ
か
あら
うわざ
デマ

みんなが力をあわせれば大丈夫!

きみがうちにくれたから
ちやんと手を洗ってくれたから
家族を助ってくれたから
ともだちと交え合ってくれたから
病気の人を助けてくれたから
みんなのために助けてくれたから

だいじようふ、未来は元気だよ。

こんな時は...

・頭が痛い
・おなかが痛い
・ねむれない

家族や友だち、先生に自分の気持ちを話そう

あたま
いた
おなか
い
ねむれない
かぞく
とも
せんせい
だれ

- かなしい
- さみしい
- こわい
- 食欲じょくがない
- やるき気がでない



かにそうだんしよう

たいせつ
つながりを大切に



未来をあきらめないでくれたから

だいじょうぶ。未来は元気だよ。



