

# ほけんだより（臨時号）

2020年8月  
とよみ小学校保健室

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため休校ですが、みなさんが病気にうつらないため・病気が広まらないため、不要不急の外出はしないで、次のことに気をつけてすごしてください。お家の人と一緒に読んでください。とよみっ子のみなさんと元気に再会できるのを楽しみにしています！

## ～休校中に気をつけること～

### ① 石けんを使って手洗いをこまめに（感染予防のきほん）

家族がよく触れる場所（部屋のドアノブ・照明のスイッチ・リモコン・トイレのレバー等）の消毒（消毒用アルコール・次亜塩素酸ナトリウム・台所用洗剤等）も有効です。

### ② 家の窓をこまめに開けて換気

密閉しないようにしましょう。

### ③ 毎日検温・健康観察を行う

「健康観察シート」に記入しておきます。登校時に提出してもらいます。

#### 【家庭における健康観察】

・朝晩、家庭で検温と風邪症状の確認を行い、発熱等の風邪の症状がある場合には、自宅で休養する。



#### 【相談・受診の目安】

少なくとも以下のいずれかに該当する場合は、すぐに「帰国者・接触者相談センター」やかかりつけ小児医療機関（小児の場合、小児科医による診察が望ましいとされています）に電話等で相談して下さい。

◆息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合

◆基礎疾患等があり、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合

◆上記以外で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状が続く場合（※）

※症状が4日以上続く場合は必ず相談します。症状には個人差があるため、強い症状と思う場合はすぐに相談します。解熱剤等を飲み続けなければならない場合も同様です。

【帰国者・接触者相談センター（沖縄県管轄保健所）】

南部保健所 Tel：098-889-6591

### ④ せきエチケット

せき・くしゃみがでる時はマスクをつける・ハンカチや袖で口とはなをおさえましょう。

### ⑤ 学校再開の準備・マスクの準備

学校が再開されたら必ず、毎日検温と健康観察を行ってから登校しましょう。また、感染拡大を防止するため、マスク着用をお願いします。

※休校期間中に、各家庭でマスクの準備をお願いします。

#### 参考にしてみてください

☆「やってみよう！新型コロナウイルス感染症対策 みんなでできること」（文部科学省）

<https://www.youtube.com/watch?v=219-OtHGie8>

## ～登校するときは～

### ① 「健康観察シート」を毎日提出する（休校期間中も検温・記録）。

### ② マスクを着けて登校する。