



ほけんだより 3月

家庭数

令和2年 2月28日
浦和大里小学校 保健室

突然休校になり、ほとんどの人がおどろいたと思います。休校になる理由は、みなさんが新型コロナウイルス等の感染症にかかるのを防ぐためです。具体的にどうしたらいいのかをまとめました。

自分や家族を守るため、くれぐれも気をつけて下さい。また学校が再開したら、元気な姿で会いましょう。

休みの間、何がよくて何がダメ？

元気なとき・・・

これをしよう！

ウイルスを体に入れない対策

- 家にいる
- 換気をする
- こまめに手洗い・うがい

ウイルスに負けない体づくり

- よく寝て、よく食べ、よく動く

これはダメ！

ウイルス等に触れる可能性の高い行動

- ×友達と遊びに行く
- ×人が多く集まる場所に行く

手洗い・アルコールによる手指の消毒 - どんなときに？ -



咳・くしゃみをするときは 手を直接つかわない



ぐあい わる 具合が悪いとき・・・

いえ やす まず家で休みましょう

おお ばあい しゅうかん しょうじょう
多くの場合1週間のうちに症状はよくなります。心配しすぎず、家でよく休んでください。

てあら できたら てゆび
こまめな手洗い・うがい、できれば手指の消毒が大切です。

かぞく はな
家族と話したりするときは、マスクをつけるようにしましょう。



てあら
こまめに手洗い・うがい



せきエチケット

つけたし

いえ やす かた 家での休み方



すいぶん 水分をとる

ゆざ むぎちや
湯冷ましや麦茶、
けいこうほすいえき
経口補水液がおすすめ。



しょうか 消化のよい たもの 食べ物をとる



やす ゆっくり休む

あせ 汗をかいたらこまめに ぬく きが 服を着替えて、
からだ 体をぬるま湯にひたしてかたくしぼったタオルでふきましょう。

もしかして新型コロナウイルス？

- 受診のめやす -

ど いじょう ほつねつ かぜ しょうじょう
37.5度以上の発熱・風邪の症状がある

●まずは家で安静にする ●毎日体温を測り記録する

つよ 強いだるさ
いきぐる 息苦しさがある

すぐに相談

こうれいしゃ にんぶ かた
高齢者・妊婦の方
きそしつかん かた
基礎疾患のある方
(糖尿病・心不全など)

2日つつく

4日つつく



かくとどうふけん
各都道府県の
帰宅者・接触者相談センターへ
(厚生労働省) 帰宅者・接触者相談センターページ

新型コロナウイルス情報が届きにくい方のサポート・不安のケア

保護者の方へ

ご家族に体調を崩された方がいて、対応する必要があるときに、お子さんへ伝えるとよい内容です。ご参考になれば幸いです。皆様どうかご自愛ください。

- 1) 〇〇は熱があること。そのためにお休みする必要があること。
- 2) お子さんにうつらないように、別々の部屋で過ごすこと。
- 3) 見通しがわかっていたら見通しを伝える。
(**日くらいだよ。それまで様子を見てまた伝えるね。)
- 4) ほとんどの人は回復すること。
- 5) 気になったり、心配なことがあったら、いつでも言っていていいこと。

ここに相談しよう