

ほけんだより

2020年（令和2年）5月7日
福山市立手城小学校 保健室

新年度が始まり、またみなさんの元気な姿をみることでうれしく思っていたところ、再び休校になってしまい、とてもさみしいです。しかし、これはみなさんの健康や命を守るためのお休みです。家での過ごし方に注意して、また元気な姿を見せてくださいね。

新型コロナウイルスの予防のポイント

1. 手洗い



20秒間は手洗いをしましょう。洗った後はしっかりと手を乾かすのもポイントです。
アルコール消毒がなくても、手洗いをこまめにすれば心配はいりません。

2. 咳エチケット

○マスクつける
○咳をするときはティッシュ・ハンカチ・袖で



3. 正しいマスクのつけ方



1. 鼻と口の両方をしっかりおおう。
2. ゴムひもを耳にかける
3. すき間がないように鼻までおおう。

保護者のみなさまへ



1. 情報は公的機関のものを

新しい感染症のため、情報は随時変わっていく可能性があります。また、不安などからデマなど不確かな情報が出回ることも少なくありません。情報を参照するときは厚生労働省や学会など、公的機関の情報を追うようにしてください。

【参考となるウェブサイト】

- 厚生労働省「国民の皆様へ（新型コロナウイルス感染症）」「新型コロナウイルスに関するQ&A」
- 日本小児科学会

2. 子どもの健康観察を

お子さんの具合が悪くなったら、全身の状態をよく観察して医療機関の指示に基づいて受診してください。お子さんには、わかりやすい言葉で状況を伝え、安心させてあげてください。



- 呼吸が苦しい（肩で呼吸する、呼吸回数が多い）
- ぐったりしている（顔色が悪い）、意識がおかしい
- 水分が摂れない



- 元気ではあるが発熱が3～4日以上続いている。
- 水分や食事が摂れているが、咳が多い
- 眠れているが、咳が多い

3. 子どもにとって頂きたい態度



感染症への不安

子どもはストレスをうまく言葉で表現できず、頭痛や腹痛、食欲不振、不機嫌など体の症状として表出することがあります。不安に対する聞き役となってあげてください。学校としても、ご協力できることがあればいつでもご連絡ください。

差別のきっかけをつくらない

感染症は差別が広がるきっかけとなります。人種は関係ないこと、感染している人や入院している人は辛い思いをしていることを教えてあげてください。子どもの前で彼らへの共感や支援を言葉にしてあげてください。