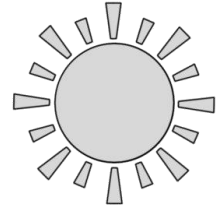


# ほけんだより



令和2年8月3日  
西尾市立吉田小学校  
保健室

8月になりました。例年より短いですが、  
いよいよ待ちに待った夏休みが始まります。  
美味しいものを食べたり、好きなことをしたりして心も体もリフレッシュできる休みにしたいですね。



今年の夏休みは、未だ全世界で流行している新型コロナウイルス感染症のことを考えながら過ごす特別な夏休みになりそうだね。学校や家庭で、大人と子どもができる効果的な感染予防法について紹介します。何度も学校で話があったことなので「もちろん全部知っている！」という子がほとんどだと思いますが、長期休みに入る前に、改めて確認をしてみましょう。



8月の保健行事 保健目標

夏を健康にすごそう

妖怪「アマビエ」を知っていますか…？



名前：アマビエ  
年齢：???歳  
性別：???  
見た目：長い髪にくちばし、  
うろこをもちろ本足をした半人半魚  
位 処：海の中

江戸時代の海に現れ、「病気が流行したら自分の姿を描いて人々に見せよ」と告げて海中に消えたと言われている。「アマビエ」は病気から人々を守るといわれている妖怪です。今たくさんの方が「アマビエ」を描いて、コロナの終息（終わり）を祈っているんだってさ。

# しんがた かんせんしょう こうかてき よぼうほう 新型コロナウイルス感染症の効果的な予防法

## よぼうほう 予防法その① せっけんを<sup>つか</sup>使って<sup>て</sup>しっかりと<sup>て</sup>手を<sup>あら</sup>洗おう！

かんせんしゅ おお  
感染者の多くは、ウイルスが<sup>て</sup>手についた<sup>あと</sup>後に、<sup>くち</sup>口や<sup>はな</sup>鼻、<sup>め</sup>目  
などに<sup>ふ</sup>触れて<sup>かんせん</sup>感染していると<sup>かんが</sup>考えられています。そのため、  
わたし<sup>わ</sup>私たちが<sup>すぐ</sup>すぐにできる、<sup>こうかてき</sup>効果的な<sup>かんせんよぼうたいさく</sup>感染予防対策は、<sup>いえ</sup>家に<sup>かえ</sup>帰った  
あと<sup>あ</sup>後や<sup>しょくじ</sup>食事の<sup>まえ</sup>前に、<sup>かならず</sup>必ず<sup>せっけん</sup>「せっけんを<sup>つか</sup>使って<sup>て</sup>手を<sup>あら</sup>洗うこと」  
です。<sup>ただ</sup>正しい<sup>て</sup>手の<sup>あら</sup>洗い方は、<sup>かた</sup>裏面に<sup>あり</sup>あります。<sup>わす</sup>忘れていないか<sup>かくにん</sup>確認<sup>し</sup>しましょう。



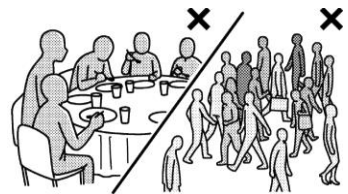
## よぼうほう 予防法その② はやねほやお えいよう 早寝早起きをして、栄養バランスのよい食事を取ろう！

せいかつ  
生活リズムが<sup>みだ</sup>乱れていると、<sup>からだ</sup>体が<sup>よわ</sup>弱って<sup>びょうき</sup>病気に  
か<sup>かり</sup>かりやすくなります。<sup>きそくただ</sup>規則正しい<sup>せいかつ</sup>生活リズムと  
じゅうぶん<sup>えいよう</sup>十分な<sup>えいよう</sup>栄養で、<sup>たい</sup>ウイルスに対する<sup>たい</sup>抵抗力を<sup>つけ</sup>つけましょう。



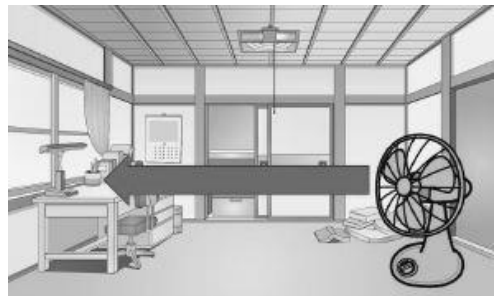
## よぼうほう 予防法その③ ひと<sup>あ</sup>人が<sup>あ</sup>多く<sup>あ</sup>集まる<sup>ばしょ</sup>場所に行くのを<sup>ひか</sup>控えよう！

おお  
多くの<sup>ひと</sup>人が<sup>あ</sup>集まった<sup>なか</sup>中で<sup>かんせん</sup>感染が<sup>ひろ</sup>広がっています。  
ひと<sup>ひと</sup>人ごみを<sup>さ</sup>避けて<sup>おお</sup>多くの<sup>ひと</sup>人と<sup>きょり</sup>距離を<sup>あ</sup>あけましょう。



## よぼうほう 予防法その④ まど<sup>とびら</sup>窓や<sup>あ</sup>扉を開けて<sup>かんき</sup>換気しよう！

ひと  
人の<sup>あ</sup>集まる<sup>ばしょ</sup>場所では、<sup>かんき</sup>換気<sup>を</sup>することで、<sup>ウイルス</sup>ウイルス（<sup>ウイルス</sup>ウイルスを<sup>あ</sup>含んだ<sup>こま</sup>細かい  
つば）が<sup>しつない</sup>室内にと<sup>と</sup>どまるのを<sup>ふせ</sup>防ぎましょう。<sup>かんき</sup>換気は<sup>まど</sup>窓をつ<sup>あ</sup>ねに<sup>あ</sup>開け<sup>り</sup>放し<sup>り</sup>が理想で  
すが、<sup>むり</sup>無理なら<sup>じかん</sup>1時間<sup>ぶん</sup>に<sup>ぶん</sup>5分<sup>くら</sup>くらいを<sup>めやす</sup>目安に<sup>かんき</sup>換気<sup>を</sup>するとよいです。<sup>せんふうき</sup>扇風機など  
を使うときは<sup>あ</sup>部屋の<sup>たいかくせん</sup>対角線の<sup>まど</sup>窓を<sup>あ</sup>開けて、  
<sup>くうき</sup>空気を<sup>いっぽうつうこう</sup>一方通行に<sup>あ</sup>しまし<sup>ひ</sup>ょう。暑い日は  
クーラーをつ<sup>お</sup>けると<sup>おも</sup>いますが、クーラ  
ーは<sup>みっぺい</sup>密閉かつ<sup>くうき</sup>空気を<sup>じゅんかん</sup>循環させるため、  
<sup>おんど</sup>温度が<sup>あ</sup>上がらない<sup>ていど</sup>程度に<sup>はんたいがわ</sup>反対側の<sup>まど</sup>窓を<sup>すこ</sup>少  
し<sup>あ</sup>開けて<sup>かんき</sup>換気<sup>を</sup>しておくことが<sup>たいせつ</sup>大切です。



しんがた

かんせんよぼう

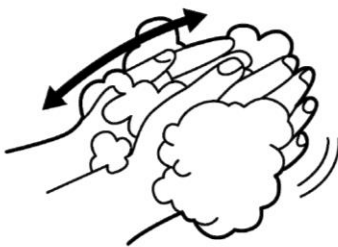
# 新型コロナウイルスの感染予防に

こうか たか て あら かた  
効果が高い手の洗い方

①手全体に水をつけ、  
石けんを泡立てる



②手のひらを洗う



③指の間を洗う



④指先・つめを洗う



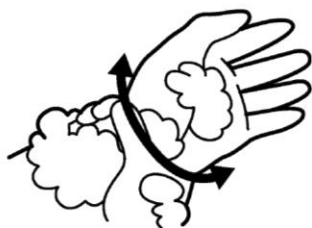
⑤手の甲を洗う



⑥親指を洗う



⑦手首を洗う



⑧水で石けんを洗い流す



⑨清潔なハンカチで  
水をふき取る

