

ほけんだより

2020年5月7日
上宇部小学校
保健室

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、自分と大切な人の健康と命を守るために、

いまできることを考えましょう。

正確な情報や休校中に役立つ情報は宇部市ホームページにも掲載されています。

新型コロナウイルス感染症にかからないために

どうやって感染するの？

新型コロナウイルス感染症は飛沫感染と接触感染でうつると言われています。

飛沫感染

感染した人のせきやくしゃみで飛び出したウイルスをほかの人が吸い込むことで、感染します。

マスクをして、せきエチケットを守ることが大切です。



接触感染

感染した人がくしゃみを手で押さえ、その手で、周りのものにさわったりすると、ウイルスがつきます。

それをほかの人がさわってウイルスが手につき、その手で目、鼻、口にさわること、ウイルスがからだの中に入って感染します。



手についたウイルスが口や鼻、目に入らないようにするために、手洗いをすることが大切です。とくに食事の前は念入りにしましょう。



病気には負けないからだをつくりましょう。

睡眠不足に気を付けましょう。

睡眠が足りないと病気が戦う力が弱くなると言われています。遅くとも夜の10時には寝て、9～11時間は眠りましょう。

朝食をしっかり食べましょう。

身体のリズムが整い、一日を元気に過ごすことができます。

身体を動かして、体力を維持しましょう。

しっかり寝るには運動が大切です。スポーツ庁HPに子どもの運動あそび応援サイトがあるので、参考にしてみてください。また、テレビやゲームなどの時間が長くなるとからだが硬くなります。ずっと座りっぱなしにならないように、たまに背伸びをしましょう。

長く座った後は、反対方向に反らすストレッチをするのもおすすめです。無理のない範囲でやってみてください。



マスクの効果

飛沫をふせぐ以外にも、のどの乾燥をふせいだり、よごれた手が口や鼻にふれるのをふせぎます。

保護者の方へ

5月も引き続き、健康観察カードを利用して、検温と健康状態の記録をお願いします。

- ・風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続いている。
(解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます)
- ・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある。

宇部健康福祉センターへご相談ください。

(0836-31-3203)