

# ほけんだより 5月 がつ

福島市立中野小学校

こぶしっ子のみなさんへ

※おうちのかたとよみましょう。

健康けんこうに、そして元気げんきにすごしていませんか？

5月は登校日がっとうこうび（学校がっこうに来る日くるひ）があります。元気げんきに登校とうこうができるように、  
早ね早起はやはおき、バランスのよい朝ごはんあさ、規則正しい生活きそくただいせいを心こころがけよう！



## ～ おうちの方へ ～

休校に自粛生活に、忙しい毎日を過ごされていることと思います。子どもたちはもちろん、ご家族・地域で感染症を予防する過ごし方を引き続き心がけていくようお願いいたします。

## 新しい生活様式 を意識した過ごし方を！

新しい生活様式ってなんだろう？

？



新型コロナウイルスは、インフルエンザ等に比べて肺炎の発生頻度が相当高いことが分かっています。蔓延することで、生活や経済に大きな影響を与える可能性があり、今後も注意が必要です。注意すべきことを正しく理解し、予防をしながら学校生活や日常生活を送っていきましょう！！

### 日々の暮らしで心がけること

- ① 外出時はマスクを着用。遊びに行くなら屋内でなく屋外に。
- ② 人との間隔は2m空ける。(最低1m)対面では話さない。
- ③ 帰宅したら手や顔を洗い、すぐにシャワーを浴びて着替える。

### 日常での基本的な生活様式

- ・まめに手洗い、消毒
- ・咳エチケットの徹底
- ・こまめに換気
- ・身体的距離
- ・3密の回避
- ・毎朝の健康チェック

### 場面別の生活様式

#### 買い物は、、、

⇒ 通販の活用、一人ですいた時間に行く、計画を立て素早く済ませる、電子決済の利用

#### 食事は、、、

⇒ 大皿でなく個々の配膳に、対面ではなく横並びに、外食でなく持ち帰り・デリバリーを活用、おしゃべりを控える

#### その他、、、

⇒ 公園はすいている時間・場所を選んで、大人数での会食は避ける

参考にした福島県における緊急事態措置の中の資料を別紙で配付します。合わせてご覧ください。

# ～布マスクのあらいかた～

新型コロナウイルス感染拡大防止のため国から配付された布マスクです。

## 用意するもの

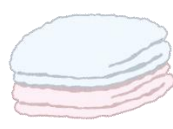
衣料用洗剤



大きめの桶



清潔なタオル



※汚れがひどいとき

塩素系漂白剤

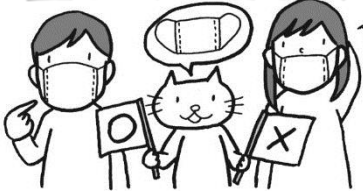


※台所用手袋



- ① 大きめの洗面器などに、水と衣料用洗剤を入れ、よくかき混ぜる。  
洗剤の量は、水2Lに対して小スプーン1杯程度。
- ② ①の中にマスクを10分間ひたしておきましょう。
- ③ 軽い力でおしあらいをします。（※もみ洗いは繊維をいためるのでしないこと。）
- ④ 洗剤液を流して、水をくみ、その中ですすぎましょう。
- ⑤ 十分にすすいたら、水気を切り、清潔なタオルにはさんで水気をしっかり取ります。
- ⑥ 形をととのえて、日陰に干すこと。

## 正しくつけよう



汚れがひどいときは、、、

- ①④に塩素系漂白剤を入れる。水1Lに15ml程度。
- ②マスクを10分間ひたす。
- ③漂白剤を流して、きれいな水ですすぎましょう。
- ④しっかり落ちるように、2回すすぎをすること。⇒上の⑤にもどる

要

チェック

学校の登校日や外出の際は、**かならずマスクを着用しましょう。**

## 相談・受診の目安 と 相談の連絡先 が変わりました！

今までの『37.5℃以上の発熱が続く』という内容は削除されました。

息苦しさ



だるさ



高熱



いずれかがある場合

すぐ相談

軽いかぜの症状



4日以上  
続いたら  
すぐ相談

高齢、基礎疾患あり

すぐ相談

帰国者・接触者相談センター

☎ 24 - 567 - 747