

げんき なんしょう 元気な南小っこ！よく食べ、よく遊び、よく眠ろう！

令和 2年7月21日
仙台市立南小泉小学校
保健室



南小泉小ほけんだよ！

おうちの人と
いっしょに読んでね。
コロナウイルス対策号 NO.7

＼コロナウイルスにまけないぞ！！／

うつらない！うつさない！ために・・・
さいかくにん 再確認

とうこうまえ たいおん けいそく
登校前に体温の計測と

けんこうかんさつ
健康観察をしましょう。

まいあさ たいおん そくてい きろくひょう きにゆう
毎朝、体温を測定して記録表に記入し
て、学校に持ってきます。

たいおん へいねつ たか ばあい
体温が平熱より1℃高い場合、37.5℃

いじょう ばあい かぜしょうじょう
以上熱がある場合、風邪症状がある
場合などには、無理をせず家で休みま
しょう。



て あら
こまめに手を洗いましょう。

せっけん
石けんでていねいに。

よほう きほんは、てあら
予防の基本は、『手洗い・うがい』です。

そと かえ しょくじ まえ あと
外から帰ったら、食事の前、トイレの後、
あそ あと かなら せっ て あら
遊んだ後には必ず石けんで手を洗いま
しょう。指の間や親指・手首も忘れず
に

ゆび あいだ おやゆび てくび わす
よう。指の間や親指・手首も忘れず
に
あら あら せいけつ
洗います。洗ったあとは清潔なハンカチ
で拭きます。



マスクをつけましょう。

せき せき
咳エチケットを心がけましょう。

マスクをつけて過ごしましょう。

またハンカチ（2・3枚）・ティッシュな
どは、毎日清潔なものを持ってくるよう
に
まいにちせいけつ
しましょう。くしゃみ・咳が出る場合には、
ティッシュやハンカチ・肘の内側で口を
お
押さえてからしましょう。



かんき
こまめな換気をしましょう。

こまめに窓を開けて換気をしまし
ょう。学校内もこまめに窓を開けて換
気をします。

へ や たいかくせんじょう なな まど
部屋の対角線上（斜め）に窓やドア
をいつも開けておくと、空気のなが
りが
できて、きれいな空気を保つことが
できるようです。エアコンをつけてい
る
とき かんき
時も換気してください。



びょうき ま つよ からだ 強く
病気に負けない強い体を作りましょう！！

✓ バランスのとれた食事



✓ 適度な運動



✓ 十分な睡眠



✓ 予防接種



「はや 早起き・早起き・朝ごはん + 運動」

きそくただ せいかつ びょうき ま ちから
規則正しい生活をするこで、病気に負けない力
めんえきりよく たか
（免疫力）が高まります。いつもどんな時でも、

「はや 早起き・早起き・朝ごはん + 運動」で
げんき からだつく
元気いっぱいの体作りをしましょう。



おうちの方へ

☆新型コロナウイルス感染症の予防を引き続きお願いいたします。

ここ数日、仙台市内でも感染者の方が出ている状況です。先日、東北医科薬科大学病院の賀来先生より新型コロナウイルス感染症についてのお話を聞く機会がありました。その中で感染予防の一番大切なポイントは、石けんによるていねいな手洗いとマスク着用、換気の悪い場所に行かない事だと話されていました。ご家庭でも引き続き、お子さんの健康観察と感染予防対策に努めていただくようお願いいたします。

～賀来先生の研修の中から～

ポイント1：感染が広がりやすい環境

1. 換気量が増大するような活動（ジョギング・筋トレ・運動）
2. 大声を出す。歌う。
3. おしゃべり（マスクをせずに1m以内の距離で15分以上のおしゃべりは危険）
4. 1対複数の密接した接触



ポイント2：感染予防のポイント（うつらない・うつさないために）

1. 3密（密閉・密集・密接）を避ける

*感染した人の75%は人にうつしていないという研究結果がある。

ただし空気がよどみがちな閉じた環境「屋内の狭いスペース」では、1人が何十人・何百人にも感染させてしまう危険性あり。閉じた環境などに人が集まるのを避けることで、感染の拡大を防げる可能性がある。

2. 基本的な感染予防（手洗い・マスク・消毒・換気）
3. 特にトイレの環境整備がとても大切



ポイント3：新型コロナウイルス感染症の症状の発生率

しかし！子供ほど多角的にみることに！

1. 発熱 87.9%
2. せき 67.7%（乾咳が多い）
3. 倦怠感 38.1%（大きな特徴）
4. たん 33.4%
5. 息切れ 18.6%
6. のどの痛み 13.9%
7. 頭痛 13.6%

*子供ほど、多角的にみるのが大切。

食欲低下・倦怠感・息切れ・チアノーゼ・下痢
発疹（血管炎を起こしている可能性）など…

「いつもと様子がちがう！」を大切にすること。

お子さんがいつもと様子が違う場合は、無理せず休ませるなど、適切な対応をお願いします。

～おねがい（新型コロナウイルス感染症に関して）～

① マスクの点検をお願いします。

毎日マスクの着用ありがとうございます。素敵な布マスクをつけてくるお子さんも多いのですが、毎日の洗濯によってゴムが伸びて、いつも鼻が出てしまうお子さんが見受けられるようです。マスクの点検に加え、布マスクには記名をお願いできればと思います。

② 毎日のていねいな健康観察をお願いします。

上にも記載しましたが、軽症で済むことが多い子供ほど様々な症状や訴えで新型コロナウイルス感染が分かるケースが多いようです。毎朝、お子さんの健康観察をしていただき、いつもと違う様子や体調が悪い様子がみられる場合には、無理をさせず適切な対応をお願いいたします。

体調が悪くてお休みする場合は、欠席ではなく出席停止となります。

お子さんの心とからだの様子で気になることが出てきた場合には、いつでも学校にご相談ください。

<出席停止となる場合>

- 1) 感染が判明した場合
- 2) 発熱等の風邪症状がある場合
- 3) 濃厚接触者にあたりと特定された場合
- 3) 発熱等の風邪症状はないが、登校することで万一感染する心配により、保護者の方が登校させないと判断した場合

