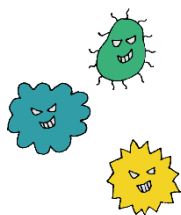




令和2年5月11日(月)
今帰仁村立天底小学校 保健室
発行者：養護教諭 大見 絵里
菜

臨時休校が続いていますが、みなさんはどのように過ごしていますか？なかなか外に出られず、大変な思いをしている人も多いと思いますが、早くみんなで過ごせる日が来ることを願っています。もう少し、一緒に頑張りましょう(^_^)

コロナウイルスって なんだろう・・・？



コロナウイルスは、手についたバイ菌やせき・くしゃみで飛ぶしぶきを吸うことで広がります。
自分や、家族、みんなを守るために、コロナウイルスを広げないことが大切です。

※みんなができること

□手洗い(30秒) ★裏面に手洗いのポイントを掲載しています。

外から帰ってきたら、まず石けんで手あらいを！手についたウイルスを洗い流そう。



□せきエチケット

医療用マスクは手に入りにくいので、布マスクやキッチンペーパーで作るマスクでも可。

警視庁災害対策課が考案！

簡易マスクの作り方

- 1 キッチンペーパーを切れ目に沿って破り、幅1.5cmで蛇腹折りにする
- 2 折ったキッチンペーパーの両端に輪ゴムを当てて、ホッチキスで止める
- 3 折ったキッチンペーパーを広げ、両端の輪ゴムを耳にかける。
- 4 人によって顔の大きさが違うので、輪ゴムを止める位置で調整する



画像は警視庁災害対策課災害警備係(大規模災害対策)のツイッターより引用

準備する物

- ・キッチンペーパー
- ・輪ゴム 2本
- ・ホッチキス

・。◇保健室より◇。・

4月と5月に予定していました定期健康診断は、学校再開後日程を調整して実施する予定です。正式な日程が決まりましたら、保健便りでもお知らせしますので、よろしくお願い致します。

本日、政府より支給されたマスクを1枚ずつ配布しています。

田くさしい



□かぜをひいたら家で休む。

熱・鼻水・せきなどがあるときは外に出ず、家でゆっくり休む

□バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動。

□不要不急の外出は避ける。

正しい手の洗い方.....

手洗いの
前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



1

流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



2

手の甲をのばすようにこすります。



3

指先・爪の間を念入りにこすります。



4

指の間を洗います。



5

親指と手のひらをねじり洗います。



6

手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、
清潔なタオルやペーパータオルで
よく拭き取って乾かします。



首相官邸
Prime Minister's Office of Japan



厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省

検索

