



うれしい再会 支え合って

3月から2ヶ月以上の間、外出自粛を守り続け、頑張りましたね。お互いに拍手。一人ひとりの自覚が、新型コロナウイルス感染を、終息に向かわせています。

しかし、まだ学校再開までには至っていません。「もう嫌だ」「友達と会いたい」「出かけたい」の気持ちが高まることもあるでしょう。今一度、お互いが情報交換したり、支え合ったりする気持ちが必要になります。

今日の一句：

支え合う風倒木や若葉風 みさ子

なぜ、必要なの？

新型コロナウイルスの感染予防のために、それぞれが実行しなければならないことの原因を考えてみましょう。

なお、感染症の原因とその広がり方や予防は、保健体育の教科書 132～135 ページにあります。



体温測定 健康観察カード

ウイルスが侵入すると、発熱やその他の症状を出して、自分を守ろうとします。こんな時は、自分の健康状態に早く気づいて、その後の対応を考えなければなりません。**【健康状態を知る】**

毎日、家庭で体温を測定し、発熱、だるさ、喉の痛み、咳、たんなどの症状の有無をカードに記録しましょう。もし、熱や他の症状がある時には、家の人に相談し、場合によっては休養のために欠席をしなければなりません。



3つの【密】、絶対に避けて

換気の悪い
密閉空間



むんむん

大勢がいる
密集場所



ごうごう

間近で会話する
密接場面



がやがや

換気 1時間毎に

発生源であるウイルスを減らすためです。



手洗い ハンカチを持参



ウイルスのついた物を手でさわると、さわった手にウイルスがつきます。その手で、鼻や口などにさわると、ウイルスが身体の中に入っていきます。石鹸と流水を使った手洗いで、ウイルスを洗い流しましょう。

また、せっかくきれいになった手は、清潔でないハンカチだと、再びウイルスがつくことになります。

マスク着用 水筒を持参



マスクは、咳やくしゃみと一緒に入ってくるウイルスの侵入を防ぎます。マスクの内側は、息で湿度が高くなり、湿度に弱いウイルスの活動は弱まり、身体の粘液にくっつきにくくなります。

また、自分の水筒やペットボトルは、ウイルスがいる可能性が低くなります。さらに、こまめに水分を取り、喉をうるわせるためにも、水筒を持参しましょう。