

令和2年3月3日

小千谷市立東山小学校

保健室 NO.18

おうちの方とよんでください

ほけんだより



かぜや感染症の予防の基本は「規則正しい生活習慣・せきエチケット・手洗い」です。今後も継続してご家庭でもかぜや感染症の予防に取り組んでいただくようお願いいたします。

最新情報は首相官邸・厚生労働省・文部科学省・新潟県・小千谷市等行政のHPをご確認ください。

咳・くしゃみをするときは 手を直接つかわない

ティッシュやはんかちで 口と鼻をおおう

とっさのときは ひじの内側や袖でおおう

咳・くしゃみのある方

マスクをつける

鼻からあごまで しっかりと

はんかちやティッシュを 持ち歩く

新型コロナウイルス情報が届きにくい方のサポート・不安のケア

正しいマスクの着用

- 鼻と口の両方を 確実に覆う
- ゴムひもを 耳にかけ
- 隙間がないよう 鼻まで覆う

何もせずに 咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを 手でおさえる

出典:厚生労働省 HP

手洗い・アルコールによる手指の消毒 - どんなときに? -

外から帰宅したとき

トイレにいったあと

食事のまえ

咳・くしゃみをした 鼻をかんだあと

動物をさわったあと

ケガをしたとき

新型コロナウイルス情報が届きにくい方のサポート・不安のケア

手洗い・アルコールによる手指の消毒 - どうやって? -

- 水で手をぬらす せっけんをつける
- 手のひらを こする
- 手の甲を こする
- 指先・つめを こする
- 指のあいだを あらう
- おや指を あらう
- 手くびを あらう
- 水でながして 手をかわかす

すくなくとも20秒以上かけて手をあらってください

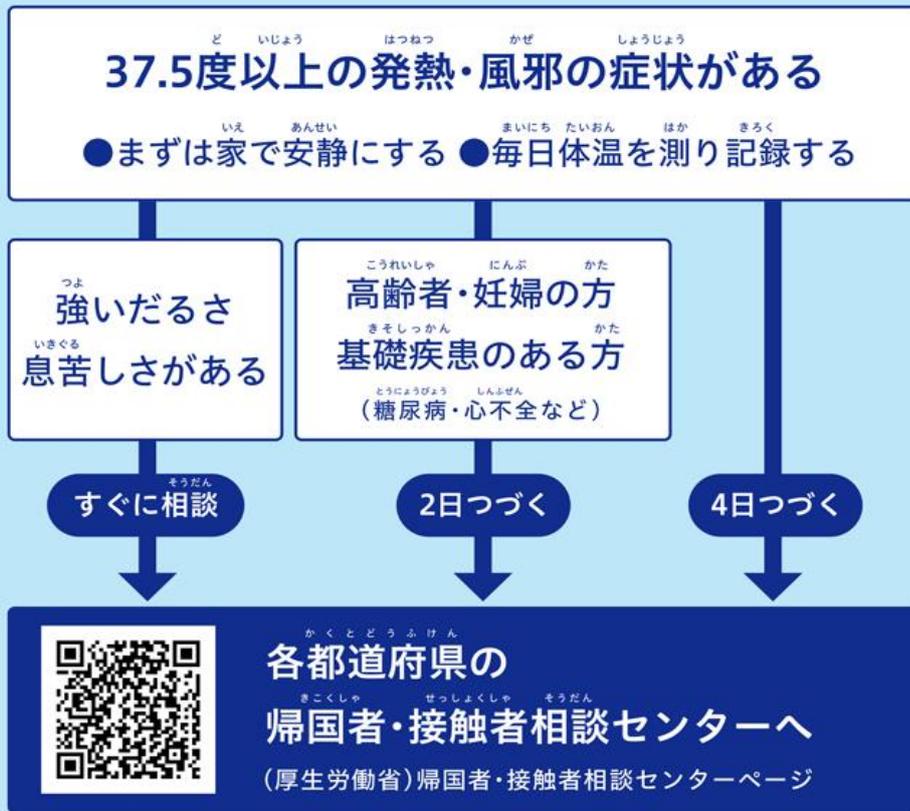
新型コロナウイルス情報が届きにくい方のサポート・不安のケア

出典：鈴木悠平「新型コロナウイルス、情報が届きにくい方(子ども・外国語話者・視覚/聴覚障害等)のサポート・不安のケア」

<https://news.yahoo.co.jp/byline/yuheisuzuki/20200227-00164829/>

(最終閲覧日 2020年3月2日)

もしかして新型コロナウイルス？
- 受診のめやす -



新型コロナウイルス情報が届きにくい方のサポート・不安のケア

※ 現時点では新型コロナウイルス感染症以外の病気の方が圧倒的に多い状況です。

インフルエンザ等の心配があるときには、通常と同様に、かかりつけ医等にご相談ください。

※ 現在、新型コロナウイルスに対するワクチンや特別な治療薬はなく、症状に合わせた対症療法がおこなわれています。

〇生活リズムをととのえてすごそう！

- ・ねる時間と起きる時間は今までと同じにする（二時間以上遅くしない）
- ・朝ごはんをきもちよく1日のスタートを切ろう！
- ・ごはんを食べてたらわすれずに歯をみがこう！

〇メディアとうまくつきあおう！

- ・休けいする…1時間画面を見たら10分遠くを見る / 蒸しタオルを10分ほど目に当てる など
- ・目と画面をちかづけすぎない（手にもつものは30cm以上、TVは1.5m以上がめやす）
- ・ねる一時間前には画面を見るのをやめる（難しい人はまずはねる5分前にやめよう！）

