

からだから 新型コロナウイルスに負けないぞ！



文教大学附属小学校 保健室 令和2年6月
※学習した内容は、HP内の「在校生向け各学年への連絡」の中で、動画配信をしています。おうちの方と一緒にご覧ください。

先日、新型コロナウイルスに負けないために、学校ではどんなことが必要になってくるか、保健室からお話をさせていただきました。学習の内容をここに紹介します。
最初に、藤田医科大学微生物学講座・感染症科の先生方が作成した「コロナウイルスって何だろう？」の資料を見ながら、改めてコロナウイルスについて学習をしました。

《新型コロナウイルスに負けないための作戦1》

石けんでの手洗い

すでに、みなさんも実践してくれていますが、コロナウイルス対策には、「石けんでの手洗い」をていねいに行うことが大切です。消毒を使える人は、消毒もしてください。水で洗い流しただけでは、指紋の間や爪の中のウイルスをきれいにすることはできません。

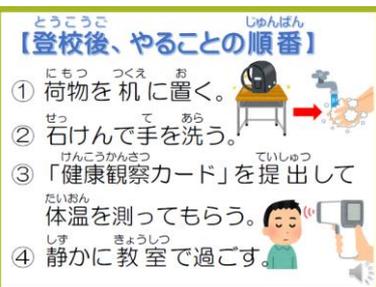


手を洗うタイミングは主に6つ。

- ① 教室に入る時、戻ってきた時
- ② トイレの後
- ③ お弁当の前後
- ④ 掃除の後
- ⑤ 咳やくしゃみをした、鼻をかんだ時
- ⑥ 共有の物を触った時



ハンカチは、毎日きれいなものを持ってくるようにしてください。予備のハンカチを数枚持ってきて、必要に応じて、交換してください。電車で通学する人が多いです。電車は色々な人が乗っていて感染しやすい場所でもあります。登校後は、荷物を置いたらすぐに手洗いをする習慣をつけていきましょう。



お弁当の前には、机をきれいに拭いてから食べるようにします。机用のふきんは、衛生状態を保つため、毎週水曜日と週末に持ちかえり、お洗濯してもらってください。汚れてしまった時のために、多めにふきんを準備してもらってください。

各階に設置してある冷水機ですが、感染防止のために、口を近づけて飲むことはしないでください。水筒の中身が無くなったら、冷水機から補充するようにしてください。ご協力よろしくお願いいたします。



気温が高くなってきています。必ず、水筒を持ってき

て、こまめに水分補給をするようにしてください。

《新型コロナウイルスに負けないための作戦2》

「咳エチケット」を心がける

マスクを着けることはもちろんですが、もしもマスクがない時に、咳やくしゃみがでてしまう場合には、ハンカチや自分の袖を使って、唾を周りに飛ばさないように気を付けましょう。マスクは自分の顔の大きさにあったサイズ、口や鼻がしっかり隠れる物を選びましょう。また、感染防止のため、使ったマスクやティッシュなどは、ゴミ袋に入れて持ちかえるようにしてください。



ウイルスは、口や鼻、目から体の中に侵入してきます。鼻や口を触ると、ウイルスに体の中に入り込むチャンスを与えてしまうことになります。日ごろから、「顔を触らない」ということを意識することは予防の上で、大切なこととなります。



《新型コロナウイルスに負けないための作戦3》

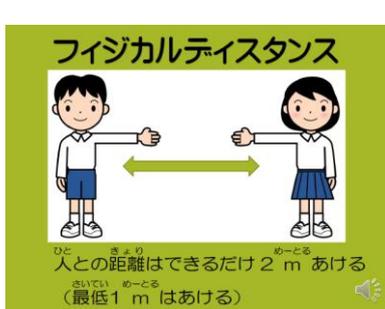
「新しい学校生活様式」

すでに、「新しい学校生活様式」を意識した生活をしていただいていると思います。学校の中で、新型コロナウイルスの発生条件である「密閉」「密集」「密接」の3密を作り出さないために、「新しい学校生活様式」が必要になってきました。



その一つが「フィジカルディスタンス」です。お互いの体と体の距離を取りましょうということになりますが、学校では大勢の人が一緒に生活をしています。お互い、思いやりの気持ちを持ちながら、フィジカルディスタンスを取れるようにしたいですね。すでに、水道で手を洗う時にも、フットマーク上で間隔をあけて並んでくれていますね。フィジカルディスタンスはあらゆる場面で心がけるようにしてください。お友達との遊び方もこれまでとは違って来るかもしれませんが、心の距離はこれまで同様、近くにあるということを忘れないでください。

そして、何よりも大切なことは、運動をしっかりと、3食バランスよく食べて、夜はしっかりと眠るという生活を心がけ、ウイルスに負けない体を作ることです。自分の免疫力がしっかりと



働くことができるよう、生活リズムを整えていきましょう。最後に、コロナウイルスが身近で発生するかもしれません。感染された人や濃厚接触者となった人への差別や偏見は許されることではありません。忘れないでください。新型コロナウイルスに負けないために、一人ひとりが感染予防を意識した生活をしていきましょう!

《手さげについて》

電車の中で手さげを床に置いている人も多いと思います。電車内の床に限らず、土足で歩くような場所は、衛生的とは言えません。手さげは机の上に置くことも多いと思いますので、少し意識するようにしてください。

