

宮城県立山元支援学校
保健室
令和2年5月18日発行

ご入学・ご進級おめでとうございます。長いお休みがありましたが、新しい一年間のスタートですね。

環境が変わると疲れも出やすくなりますが、元気に過ごす秘訣は「早寝・早起き・朝ごはん」です。栄養をとって、しっかり休む時間を作りましょう。

保健室は、みなさんの元気のサポートをしていきます。一年間よろしくお願いします。

保護者のみなさまへ

新型コロナウイルス感染症の対応として、文部科学省から学校再開ガイドラインが示されています。新学期以降も十分な感染症対策を行っていきます。ご家庭でもご協力をよろしくお願いします。

★登校前の検温をよろしくお願いします。

・朝に家を出る前に、毎日検温して、健康観察カードに記入してください。

・普段の平熱より体温が高いとき、

風邪の症状（頭痛・のどの痛み・咳が出る）

があるときは、家庭で様子を見るようにお願いします。



<ウイルスが入ってくる場所>

新型ウイルスのことについて

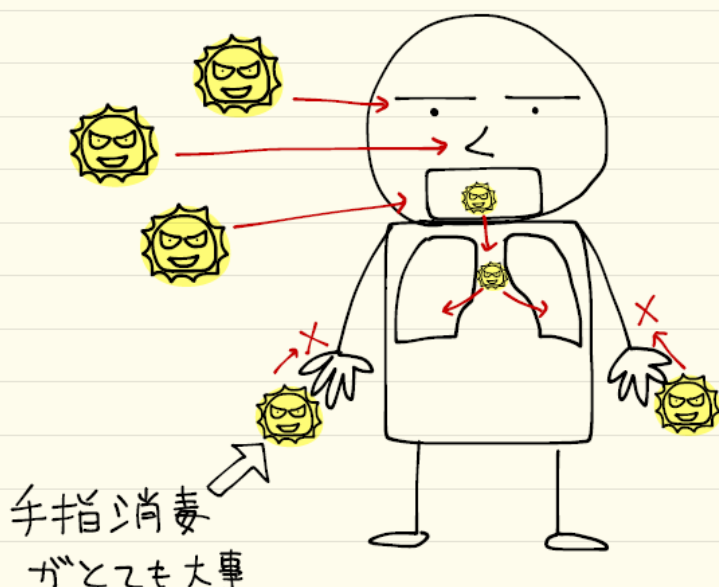
ウイルスが侵入する場所は

目と鼻と口

皮膚からは
感染しません!!

手にくっいても
顔を舐めなければ
感染しない!!

ここからは、
おうちの人
と、一緒に
読んでね!



せきエチケット

できていますか？



せき・くしゃみが出る時は？

マスクをつける



くち はな
口と鼻をおおう

はな くち ちよくせつ
マスクをつけることで、鼻や口に直接ウイルスがついてしまうことや、

す こ ふせ
ウイルスを吸い込むことをかなり防ぐことができます。



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



2



3



ティッシュ

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。

手の甲をのばすようにこすります。

指先・爪の間を念入りにこすります。

ハンカチ

も
を持っておき
ましょう。

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。

3つの密を避け
ましょう！

コロナウイルスには、せっけんを使った手洗いで

じゅうぶんこうか

十分効果があります！！！！

①換気の悪い
密閉空間

②多数が集まる
密集場所

③間近で会話や
発声をする
密接場面



・ご家庭でも、こまめな換気や手洗いを、お願いします。

・ドアノブなど、手を触れる場所の消毒は、家庭用の洗剤（食器用・洗濯用）でも効果があります。

養護教諭の 後藤 亜依 です。

昨年に引き続き本年度もよろしくお願いします。元気いっぱい、みなさんの健康をサポートします！！！！