令和２年４月１０日

ほけんだより～新型コロナウイルス感染予防～

一人ひとりができる対策を知っておこう

休校中も、一人一人が新型コロナウイルス感染症予防対策をとり、健康に過ごせるようにしましょう。2～6年生にとっては、度重なるお知らせとなりますが、ご一読ください。

1. 3つの密を避けましょう

不要不急の外出を控え、外出の際には、マスクを着用しましょう。帰宅後は、石けんで丁寧に手洗いをしましょう。

2. 手洗い

遊んだ後、トイレの後、外から帰った後、ごはんの前には必ず手を洗いましょう！

3. 咳エチケット

【図：厚生労働省 HP より引用】

休みの間に、おうちの人と一緒にマイマスクを作ってみるのもいいですね！
裏面を見てね！

4. 抵抗力を高める生活をしよう！

①バランスの良い食事
好き嫌いせずいろいろなものを食べよう。

②適度な運動
1時から4時まで運動場が使えるよ！使う時は、
職員室に知らせてください。決まりを守って使いましょう。

③十分な睡眠
1・2年生は9時
3・4年生は9時半
5・6年生は10時を目標に早寝をしましょう

④お風呂で体を温める
体が温かい(体温が高い)と、病気と闘う力がパワーアップするよ！

5. 心のリラックス方法を試してみよう

いつもと生活が変わり、気付かぬうちにストレスがたまりやすくなっています。
ストレスがいっぱいになってしまう前に、いろいろなリラックス方法をためしてみよう。
下に書いている以外にも、たくさんの方法があります。自分に合った方法を試してみてね。

腹式呼吸

音楽を聴く

睡眠、うたたね

温かいドリンクを飲む
(お茶・紅茶など)

ぬるめのお風呂で
ゆっくり温まる

アクティブな方法として、ストレッチやジョギング、適度に好きなスポーツをするなどの方法があります。

保護者の皆様へ　―お知らせとお願い―

① 休校中の健康観察について
毎朝健康観察と検温を実施し、水色の健康観察カードに記録をつけてください。
27日に、学校へ提出をお願いします。

② 体調不良の際について

相談・受診の目安

▼次の症状がある方は「帰国者・接触者相談センター(保健所)」にご相談ください。

・**風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上**続いている。
(解熱剤を飲まなければならないときを含みます)
・**強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)**がある。

高齢者や基礎疾患のある方は、左記の症状が2日程度続く場合。

▼医療機関にかかる時のお願い
※**帰国者・接触者相談センターから受診を勧められた医療機関**を受診してください。

お子様が新型コロナウイルスに罹患した場合、または濃厚接触者と特定された場合には、早急に学校へご連絡ください。(学校☎：25-2661)

マイ・マスクを作ってみよう！

できるかぎりマスクの着用をお願いしていますが、学校においても、
予備が不足しており、皆様にお配りできてないのが現状です。
休校の間に、マスクづくりに挑戦してみるのはいかがでしょうか？
好きな模様の布を使って、オリジナルのマスクができますよ。

■手作りマスクの作り方
（平面タイプ）

【材料】
○ガーゼ生地（布目の細かい布）（約 40cm× 約 30cm）×１枚
○ゴムひも（約 32cm）×２本
※ゴムひもは装着時に顔とマスクの間にすき間ができない長さにしてください。

①

①約４０ｃｍ× 約３０ｃｍの大きさの布を用意します。

②

② ３等分の位置で上下を内側に折りたたみます。

③

③布が３重になった細長いものができます。

④

④ ３等分の位置で左右を内側に折りたたみます。

⑤

⑤マスクの大きさのものができます。

⑥

⑥ ゴムひもを通す部分を作ります。左右の１ｃｍ～１．５ｃｍ内側を縫います。

⑦

⑦縫い付けた部分にゴムひもを通してゴムひもの両端を結びます。

⑧

⑧ ゴムひもの結び目をマスクの中に移動させると完成です。

岡山県教育委員会

文部科学省 HP　子供の学び応援コンテンツリンク集　岡山県教育委員会より引用

立体マスクの作り方

①型紙にそって左右のパーツ各２枚（合計４枚）を切る。

②左右のパーツの中心側を縫い合わせ、カーブに切り込みを入れて開き形を整える。

③中表に合わせて上下部を縫う。

④表に返し、上下にステッチをかける。

⑤表布の両端を三つ折りで内側におりステッチをかける。

⑥長さを調節してゴムを通す。結び目はマスクの中にしまう。

OKAYAMA・おうちLab.（ラボ）
http://www.pal.pref.okayama.jp/category/page.aspx?servno=4289

岡山県教育委員会

文部科学省 HP　子供の学び応援コンテンツリンク集　岡山県教育委員会より引用

針も糸もいらない！手軽で簡単ハンカチマスクの作り方

①半分に折ったハンカチをさらに半分に折る(4 分の 1)

４枚重ね

② 幅3等分の位置に輪っかにしたゴムを通す

② 両端を3等分の位置で折って完成！

完成！