すこやか

令和２年４月号
令和２．４．９
春日井市立牛山小学校
保健室

新１年生５２名を迎え、全校２９７人で令和２年度が始まりました。始まってすぐ、再度休校に入り、とても残念ですが、命を守ることが最優先です。休校が長くなって、大変ですが、みなさんひとりひとりが、健康に気をつけて生活していきましょう。

＜新型コロナウイルスについて＞

感染拡大が心配されます。最新の情報を収集して、感染対策をしていきましょう。

どうやって感染するの？

○ **飛沫感染・接触感染します。**

感染者のくしゃみやせきに含まれるウイルスが、他の人の口や鼻へ直接入ったり、感染者が触った物を他の人が触り、その手で、口や鼻を触って入ったりします。

感染しないようにするために…

○ **３つの密を避けます。**

換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間（密閉空間・密集場所・密接場所）を避けます。

○ **リズム良い生活をします。**

体の免疫力を高めるために、リズム良い生活をしましょう。バランスよく、食事を取ること、睡眠を取ること、運動をすることを心がけましょう。

※　感染予防のため、密集する運動はできませんが、人と人の間隔を空けて散歩をしたり、ランニングすることは、やっても良いと言われています。家の中で運動することもできますが、太陽の光を浴びて運動することは、骨の成長に大切です。

○ **手あらい・咳エチケットが大切です。**

アルコール消毒も有効ですが、手あらいも有効です。泡石けんを使って、ていねいに、しっかりてあらいをしましょう。咳やくしゃみが出るときは、マスクをしたり、手や服のそでで覆ってしましょう。

保護者の方へお知らせ

＜定期健康診断について＞

１学期に予定していました健康診断は、２学期以降に延期することとなりました。毎年行っている歯みがき指導、フッ素塗布（１・２・３年生）は、今年度は中止が決まりました。今年度の健康診断は、学校再会の時期・安全面を考慮して、日程をお知らせします。