

# 新型コロナ対策だより

令和4年4月7日(木)宮古島市立狩俣小学校 ほけんだより

## 体調面について

### □毎朝の検温・健康観察

熱や体調が悪い場合は、無理をせずに休みましょう。

毎日、体温を測ることで自分の平熱がわかります。

### □健康観察シートに記入し学校へ提出します

自宅で検温できなかった場合は、

児童玄関で測ります。

\*全児童各入り口でアルコール消毒をして教室へ。



## 夏場はクーラーを稼働しています



暑い日には、クーラーをつけています。

人によって、体温も違うので、感じる温度が

違います。(体感)といいます。また、平熱

が1℃低くなると免疫力の低下につながりま

す。35℃前後では、がん細胞がもっとも活発

に活動する体温だそうです。寒い時には、

上着をきて調整しましょう。

## 手洗いについて

手洗いは、こまめに行いましょう。

□咳やくしゃみをしたとき □鼻をかんだとき □トイレのあと

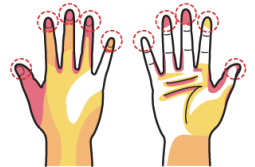
□給食の前 □外から帰った時

□みんなで使うものを触ったとき(スイッチ・ドアのぶなど)

手を洗った後も大切→→→自分のタオルやハンカチでふきましょう。



ハンカチ



赤い部分は、洗い残しをしやすい部分です。

## 咳エチケットについて

インフルエンザもそうですが、コロナがうつるのは飛沫といって、くしゃみや

咳が原因の一つです。そこで、咳エチケットを守りましょう!!手で口をおお

ったあとは、必ず手を洗いましょう。

### 3つの咳エチケット



マスクを着用する(口・鼻を覆う)

ティッシュやハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

## 毎日持ってくる物

□健康観察シート

□マスク

□タオル・ハンカチ

□水筒(水・お茶)

朝、お家を出るときに確認しましょう



## マスクをはずすとき

はずすときは、耳のゴムの部分を持って外し、

マスクを触ったあとは、手洗いをしましょう。

マスクは、毎日洗って

から使いましょう。

