



ひと
おうちのひと
いっしょ
一緒に読んでね



NO.4 2020年7月30日
うえのしょうがっこう保健室
上野小学校保健室



今年は梅雨明けが遅く、蒸し暑い日が続いていますね。
コロナウイルスの影響で、例年の夏休みよりも外出する
機会が少なくなるかもしれません。こんな時こそ、お家で
できることに、どんどんチャレンジしましょう。ポスターや
書道などの作品づくりに取り組むのも良いですね。



～ コロナウイルス情報 ～

手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い!

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっく物によって **24～72時間** くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…!

そこで、手洗い。

① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。

② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

指先、指の間、手首、手のしわ
など、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利!



一人ひとりが
できることを
きちんとして

☑ **密を避ける**

ひととの間隔を十分に取しましょう。

☑ **手洗い**

帰宅後や食事前など石鹸で丁寧に。

☑ **マスク着用と咳エチケット**

外出するときはマスクを忘れずに。

☑ **熱中症対策**

水分補給をこまめにしましょう。

健康診断の結果について

コロナウイルス対策のため、今年度の健康診断は2学期以降も続きます。「健康診断の結果」は全ての項目が終わり次第、配布します。



おうちの方へ

長期休業中は生活リズムが乱れやすくなります。特に、この夏は外出する機会が少なく、部屋にこもりがちです。お子さんが規則正しい生活を送れるよう、ご家庭でも声かけをお願いします。また、夏休み中も毎朝の検温を続けていただきますようお願いいたします。



まちがいさがし ~7つのまちがいをさがしてみよう~

テレビを見るときは部屋を明るくし、はなれて見よう



テレビを見るときは部屋を明るくし、はなれて見よう



【答え】サボテンの形、テレビ画面の角、右端の人の服、壁面の絵、テーブル上のコップの向き、チャンネルを持つ手、紅茶の缶