

ひまわり

みなさん、元気に過ごしていますか？新学期早々休校になり、生活リズムが変わってしまい、とまどっていませんか？新型コロナウイルス感染症の状況も刻々と変わり、不安な気持ちになったり、ストレスがたまっている人もいるかもしれませんね。けれど、ただ恐れていてもどうにもならないこともあります。万が一の時でも、予防や免疫力で立ち向かうには、基本的なことが大切です。自分のできることを、しなければいけないことをしっかり行うことが自分や大切な人を守ることになります。みんなでがんばって乗り越えていきましょう！

4月16日に**緊急事態宣言が全国に拡大**されました！

石川県は、東京、大阪などと同様に感染者が広がっており、

「特定警戒都道府県」に指定されました。

【自分や大切な人を守るために 大切なこと】

1. 感染を防ぐため、できるだけ家にいましょう！

不要不急の外出を控えましょう！

どうしても外出しなければいけないときは、「**3つの密**」を避けましょう！

「**3つの密**」とは

- ・換気の悪い **密閉空間**
- ・多数が集まる **密集場所**
- ・間近で会話や発声をする **密接場面**

2. 毎日自分の体調を把握し、不調があるときは家の人に伝えましょう！

- ・のどの痛み・咳・頭痛・からだのだるさ・息苦しさなどが続く時
- ・発熱がある時

(すぐ、下がったとしても37.5度以上の熱が出たときは要注意！)

(また37度以上の微熱が何日も続くときも注意が必要です)

- ・においがしない・味がしない・下痢(げり)や嘔吐(おうと)が続く時 など

3. 石けんでの手洗い（1分間）の徹底 →石けんがウイルスの働きを弱める
手順は？→必ず石けんを使う→自分専用のハンカチで拭く→あればアルコール消毒
いつ？→ トイレの後・食事前・帰宅後は必ず！

4. 換気の徹底 →ウイルスの増殖を減らす
1時間に一度、換気をして空気を入れ換えましょう！
効果的な方法は？→両側の窓を、1時間に1度・10分以上開ける

5. マスクの着用 →自分のためにも、他の人にうつさないためにも
外出する時は必ずマスクを着用しよう！どこに感染者がいるかわかりません
咳がでたり体調が悪いときは家の中でもマスクを着用しよう
また、近距離での会話もマスクの着用をおすすめします

*マスク不足が続いています

この機会に、自分でお気に入りのマスクをつくってみませんか？
(マスクの作り方と型紙を同封します)
(素敵なマスクができたなら学校に来る時してきてくださいね)

6. 免疫力を高めよう！（万が一の時に発症や重症化しないために）

・規則正しい生活リズムを！

- ・栄養をしっかりとって、ぐっすり眠ろう →めざせ！7時間睡眠！
- ・室内で適度な運動をしよう！（この機会に筋トレ！柔軟性アップ！など）
- ・自分の好きなこと、楽しみをみつけて、ストレスをためないようにしよう

*体調や心の状態で、わからないことや不安なことがあったら、学校まで相談してくださいね
(御幸中学校 0761-43-2372 保健室 木田まで)

視力検査と聴力検査が終わりました。

受診が必要な人に、受診カードを配布します！

視力は、裸眼視力でB以下の人と、矯正視力でC以下の人が対象です。

聴力は、聞き取りにくい音があった人が対象です。

- * 例年は、早期治療をお勧めしていますが、今年は、新型コロナウイルスの感染の状況により、受診が難しい状況になっています。受診時期は急ぎませんので、感染の状況をみて、各家庭の判断をお願いします。

□

歯磨きウィークの

お知らせ

5月の歯磨きウィーク

5/28(月)

~6/1(金)