



令和4年 2月 4日

墨田区立小梅小学校

校長 荒井 令子

養護教諭 高田るり子

2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにとっても大切です。お互いが笑顔になれるような言葉づかいも意識したいですね。

東京都では新型コロナウイルスの変異株オミクロン株の感染拡大が続いています。引き続き、手洗い、うがい、換気、ソーシャルディスタンスを守るという『新しい生活様式』への御協力をお願いします。

花粉にも / 感染症にも / 負けない!

大切なのはやっぱり

食事・運動・睡眠



食事

バランスよく食べよう

運動

外で体を動かそう



花粉対策も忘れずに



睡眠

早寝早起きがんばろう



マスク・手洗い・換気できてる?

新型コロナウイルスの変異株オミクロン株が猛威をふるっています。

このくらいだったら大丈夫と言って、マスクを外して話をしたり、寒くて水が冷たいから指先だけ水に濡らして手洗いしたり、外の風が冷たくて寒いから窓は開けないでいたりしていませんか?

このくらいならと言うほんの少しの油断で、新型コロナウイルスに感染してしまうことがあります。

マスク・手洗い・換気は、大切な家族や自分を守るために続けていきましょう。

手洗い



換気



咳エチケット



で元気に過ごそう

2月の保健目標

●心の健康を考えよう ●手洗い・うがいをしよう ●感染症を予防しよう

裏面もあります

# お子さまが新型コロナウイルスに感染した際の対応について



## 1. 窓を開けて換気

定期的に換気をしましょう。  
共用スペースや他の部屋も頻繁に換気を行いましょう。



## 2. 可能な範囲で部屋を分ける

可能な範囲で部屋を分けましょう。  
部屋を分けられない場合は、仕切りやカーテンなどで工夫するなど、接触する時間をなるべく短くするよう心がけましょう。

## 3. 可能な範囲でマスクを着用

児童本人を含め、同居家族全員は  
できるだけマスクを着用しましょう。  
ただし、2歳未満のお子さまへのマスクの着用は、  
息が詰まるなどの危険があるのでやめましょう。

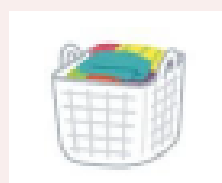


## 4. こまめな手洗い・幅広い消毒

こまめに石鹸で手洗いし頻繁に触れるものは消毒しましょう。  
テーブルや椅子、ドア、テレビやエアコンのリモコン、トイレ(便座など)、  
おもちゃ、文房具などは幅広く消毒しましょう。

## 5. 洗濯・掃除

着衣の交換・洗濯、清掃等を徹底しましょう。  
洗濯は通常の洗剤を用い、特別な対応は不要です。



## 6. ゴミは密閉して捨てましょう

室外に出すときは密閉して捨てましょう。  
鼻をかんだティッシュ等は、すぐに2重のビニル袋で  
密閉し捨てましょう。手洗いも忘れずに。



### ☑お子さんの観察ポイント

・ご機嫌、食欲、顔色、呼吸のようすなどを観察してください。ご機嫌がよく、食欲があり、顔色が普通であれば基本的に心配いりません。

・意識がはっきりしない、機嫌が悪い、食欲が低下している、水分がとれない、顔色が悪い、息苦しそう、嘔吐を繰り返すなどの場合は担当保健所、またはかかりつけ医に早めにご相談ください。

### ☑お世話は出来る限り、限られた方で対応しましょう。

・自らの体調管理、体調不良の意思表示が十分にできないことに留意し、健康状態のチェックを入念に行いましょう。

### ☑お世話をする方が感染した場合について。

・お子さまのお世話に関して相談したい場合は、自治体、保健所などに御連絡ください。

**ゼロ密を目指す、こまめな手洗い、正しいマスクの着用を徹底しましょう**



新型コロナウイルス  
感染防止のために  
(厚生労働省HP)

