



梅の花が咲き、木の芽がふくらみ静かに春が訪れています。インフルエンザの流行は全国的に治まっているようですが、皆さんもご存じのように新型コロナウイルスの感染は国内で広がりを見せています。新型で薬やワクチンが無いため、不安を感じることも多いと思いますが、感染症予防の基本はどんなウイルスや細菌も同じです。外から帰った時や食事の前にはしっかり手洗いをし、咳エチケットを心がけ、正しい知識で冷静に行動できるようにしましょう。

また、普段から睡眠を十分にとり、基礎体力を高めておくことも免疫力を高めます。頭が痛い・体がだるい・のどが痛いなどは、「体を休ませて!」というサイン（合図）です。体のサインを見逃さず、自分で体調管理を心がけましょう。

☆新型コロナウイルスについての情報や予防方法については、首相官邸HPや厚生労働省HPで見ることができます。

～スクラム組んでかせ予防～



☆薬物乱用防止教室を行いました☆

学校薬剤師の佐野美幸先生から、薬物乱用の怖さ、お酒やたばこがなぜ脳や体に良くないのか、身近な人に誘われたときにはどうしたらいいのかなどのお話を伺いました。エナジードリンクを飲み過ぎて病気になる人や、亡くなる人のお話もありました。エナジードリンクにはカフェインが加えられているため、小学生や中学生は飲まない方が良いでしょう。年齢制限をして、エナジードリンクが買えないようにしている国もありますが、日本ではコンビニや自動販売機で誰もが買えます。すぐに手に入る物でも、本当に自分に必要な物なのか、自分の体や将来にとって良い物なのかを判断することが大切ですね。



スポーツ振興センターの申請はお済みですか？ご確認をお願いします！

日本スポーツ振興センターの申請期限は、災害発生日から2年間となっています。まだ申請していないものはありませんか？必要書類をお渡ししますので、申請していないものがある場合にはご連絡をお願いします。また、申請から給付まで2～3ヶ月程かかるため、6年生は給付が卒業後になる場合もありますので、ご了承ください。なお、卒業後も医療機関に通院される場合は、進学先に引き継ぎ、継続して申請することができます。

不明な点などある場合は、養護教諭 土田までご連絡ください。

【3月の保健安全目標】

〈保健〉1年間の健康生活を振り返ろう
〈安全〉1年間の安全生活を振り返ろう



！感染症対策へのご協力をお願いします

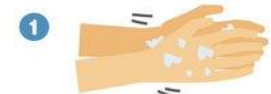
新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間に念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでろう



何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる



マスクを着用する（口・鼻を覆う）

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を確実に覆う

2 ゴムひもを耳にかけ

3 隙間がないよう鼻まで覆う

首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省 検索

