

ゴールデンウィークの過ごし方(新型コロナウイルス感染症対策編)

新型コロナウイルス感染症の拡大が心配されます。皆さんお元気ですか？
先週は担任の先生と連絡を取り合い、無事である報告を聞いて先生方もほっとしています。外出できず、家で過ごす日が続いていて苦痛なことが多いと思いますが、今大切なことは身体も心も健康でいることです。自宅で規則正しい生活を心がけて、今後も手洗いとうがいそして検温をしっかり継続して健康に気をつけて過ごしましょう！
学校再開時にみなさんに会えることを心待ちにしています。

新型コロナウイルス予防

- 1.外出を控え、人との接触の機会を減らす。
 - ・ゴールデンウィーク時の帰省や帰国はやめる。
 - ・他の都道府県への旅行には行かない。
 - ・遊興施設(ライブハウス、カラオケ、ゲームセンター、マンガ喫茶、飲食店、インターネットカフェなど)には、行かない。
 - ・飲食業、接客などのアルバイトは、休む。
 - ・友人宅に集まっての、筋肉トレーニングやゲーム、会食、外泊はやめる。
- 2.風邪の症状が出たら休む。外出しない。
- 3.感染しないように免疫力を高める生活をする。
 - ・十分な睡眠と運動、栄養バランスの取れた食事
- 4.家族以外の複数での食事会を避ける。

心配なことは相談しよう！

🌿 心配ごとや悩みは身近な大人に相談しよう！

富山県

- ・24時間子供SOSダイヤル ☎0120-0-78310
- ・子どもほっとライン ☎076-443-0001
- E-mail kodomohl@tam.ne.jp
- ・こころの電話相談 ☎076-428-0606
- ・性暴力被害ワンストップ支援センターとやま ☎076-471-7879
- ・ヤングテレホンコーナー ☎0120-873-415
- ・DV相談(パートナーからの暴力) ☎076-465-6722
- ・高岡向陵高校 相談室 ☎0766-23-0762

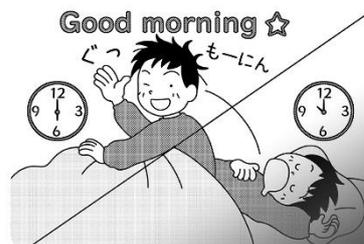
みんなが取り組むこと(休業中の過ごし方)

手洗い、咳エチケット、換気、健康管理(体温測定)、手帳に記録(体温、毎日の計画)

毎日3食きちんと食べる

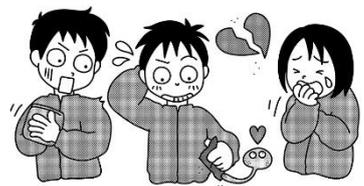


早寝して毎日決まった時間に起きる



手洗いなど身のまわりの清潔を

心がける



継続して適度な運動をする



朝、決まった時間に排便をする



ストレスの発散も心がけ

上手にリラックス



私たちは忘れない！！ 新型コロナ感染症は・・・

1. 誰もが感染する感染症であること
2. 誰もが気づかずに感染させてしまう可能性があること
3. 怖がるのが更に感染症を広めること
4. 医療スタッフや介護現場の方々への感謝を忘れないこと

人との接触を減らす 10のポイント

(4/22 新型コロナウイルスの感染症対策専門家会議より)

保護者の方へ、是非ご家庭でも参考にしてください。

参考資料 1

人との接触を **8割**減らす、10のポイント

緊急事態宣言の中、誰もが感染するリスク、誰でも感染させるリスクがあります。
新型コロナウイルス感染症から、**あなたと身近な人の命**を守れるよう、日常生活を見直してみましょう。

1 ビデオ通話で オンライン帰省 	2 スーパーは1人 または 少人数で すいている時間に 	3 ジョギングは 少人数で 公園は すいた時間、 場所を選ぶ
4 待てる買い物は 通販 で 	5 飲み会は オンライン で 	6 診療は 遠隔診療 定期受診は間隔を調整
7 筋トレやヨガは 自宅で動画を活用 	8 飲食は 持ち帰り、 宅配も 	9 仕事は 在宅勤務 通勤は医療・インフラ・ 物流など社会機能維持 のために
10 会話は マスク をつけて 	3つの密を避けましょう 1. 換気の悪い 密閉空間 2. 多数が集まる 密集場所 3. 間近で会話や発声をする 密接場面	

手洗い・咳エチケット・換気や、健康管理
も、同様に重要です。

濃厚接触者ってどんな人を言うの？

濃厚接触者の定義

【接触の時期】 発症した日 から	変更	発症の 2日前 から
【接触の内容】 2メートル程 度の距離で、 感染防止策な しに接触	変更	1メートル程 度の距離で、 感染防止策な しに 15分以上 接触

(以下は変更なし)

- 同居または長時間接触
- 感染防止策なしで診察・看護・介護
- 体液に直接触れた可能性高い

防災 知っつく情報 (Save the Children Japan より)

ごみ袋で作るレインコート

雨の降、寒い時……
ごみ袋でレインコートを作って、備えましょう！

準備するもの： 新聞紙、ビニール袋、紐、テープ

◆コート

- 1 新聞紙を縦に半分に折り、裏向きにして、両端をテープで固定する。
- 2 新聞紙の中心部分を折り、両端をテープで固定する。
- 3 新聞紙を折り、両端をテープで固定する。

◆パーカー

- 1 新聞紙を縦に半分に折り、裏向きにして、両端をテープで固定する。
- 2 新聞紙の中心部分を折り、両端をテープで固定する。
- 3 新聞紙を折り、両端をテープで固定する。

※新聞紙の厚みは、1枚程度がおすすめです。

※新聞紙の厚みは、1枚程度がおすすめです。

Save the Children Japan

<お知らせ>

・4月12日に予定されていた健康診断は、2学期に変更しました。身体計測、尿検査、聴力検査、視力検査は、6月に実施予定です。

☆この保健だよりは、4/27 現在の情報をもとに作成しています。今後最新の情報に注意してください。

今年の

新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をお願いします

ゴールデンウィークは 外出を控えましょう!

大型連休に伴い、新型コロナウイルス感染症の全国的・急速なまん延の恐れがあります。
不要不急の外出を控え、人との接触を8割減らしましょう。

① 帰省・旅行を 控える!

オンライン帰省に
ご協力ください



② 近場の外出でも 密集・密接を避ける!

公園はすいている
時間・場所を



ジョギングは
少人数で



③ 買物は少人数・ すいている時間に!

運転、飲食持ち帰り、
宅配も活用しましょう



未来は、
私たちの今の行動に
かかっています。
大変なご負担となりますが、
引き続きのご協力をお
願いいたします。

ゴールデン
ウィーク
ステイ
ホーム

