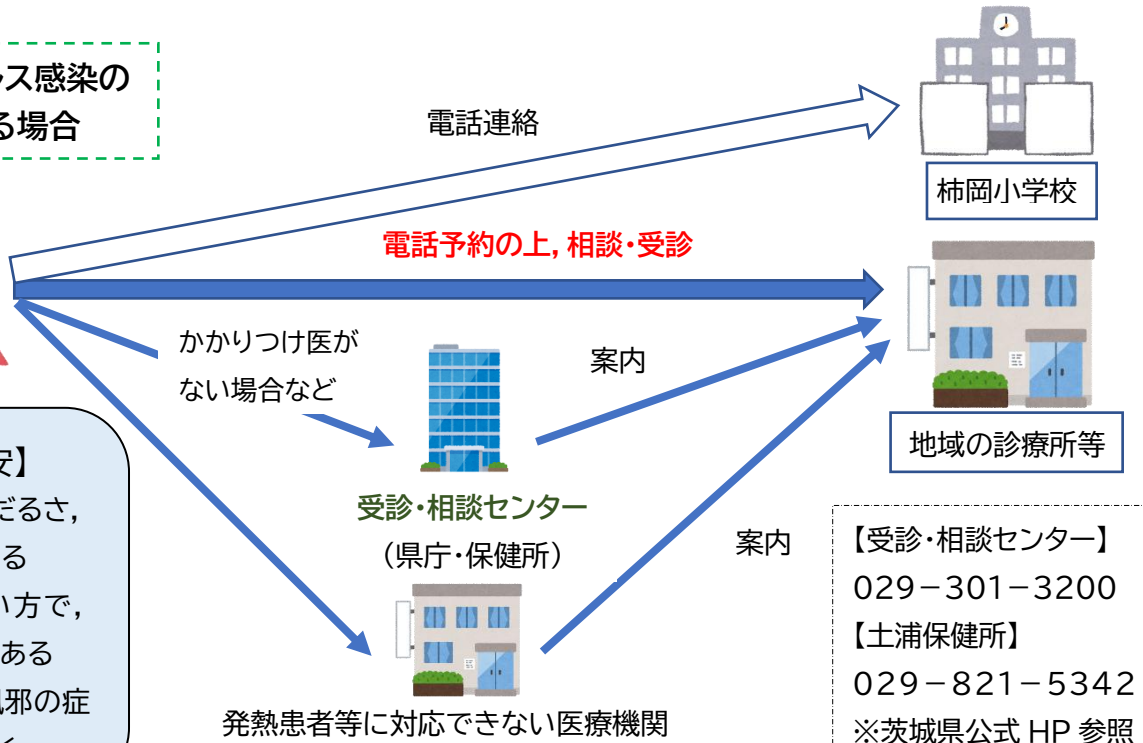
☆お子さまと一緒にお読みください☆　　令和３年９月号　柿岡小保健室

夏休み中は猛暑が続きましたが，みなさん元気に過ごすことができましたか？

茨城県でも新型コロナウイルスの感染拡大は止まらない状況が続いています。今後も手洗いや消毒，マスクの着用，検温，換気，密を避ける等，引き続き感染対策に努めていただけますようご協力お願いいたします。下記に新型コロナウイルス感染の疑いがある場合の連絡方法を載せておりますので，ご参考にしていただければ幸いです。また，濃厚接触の疑いや発熱，体調不良などで PCR 検査を受ける場合にも学校までご連絡ください。

ウイルスに負けずに暑さを乗り越えて，元気なみなさんにまた会える日々を楽しみにしています。

新型コロナウイルス感染の疑いが家族にある場合



【受診の目安】
☆息苦しさ，強いだるさ，高熱の症状がある
☆重症化しやすい方で，発熱や咳などがある
☆発熱や咳など風邪の症状が4日ほど続く

【受診・相談センター】
029－301－3200
【土浦保健所】
029－821－5342
※茨城県公式 HP 参照

どうやって感染するの？

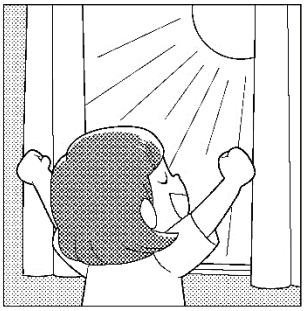
飛沫感染、接触感染で感染します。

「飛沫感染」とは：感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、他の方がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染することです。

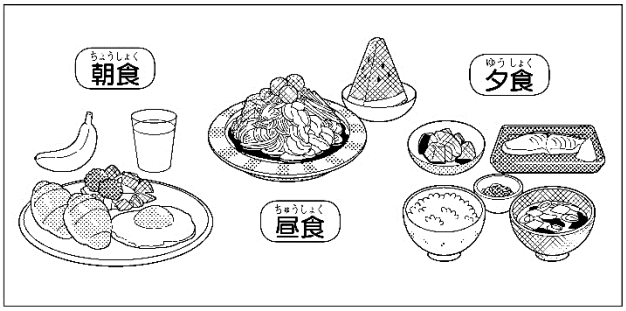
「接触感染」とは：感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の方がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ることにより粘膜から感染します。

※厚生労働省 HP 参照

生活リズムをととのえよう

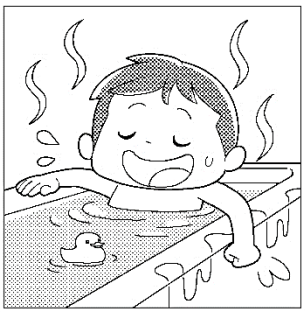


□早起きして朝日を浴びよう

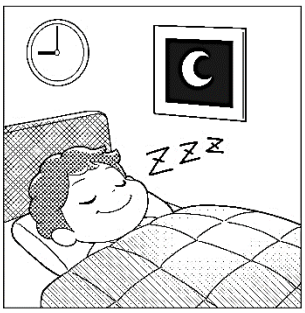


□朝・昼・夕の３度、バランスのよい食事をとろう

□外で体を動かそう



□お風呂で疲れをとろう



□夜ふかししないで眠ろう

© 少年写真新聞社 2020