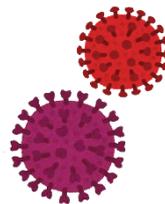


# ほけんだより

横川西小学校  
保健室  
8月 No.6

現在、栃木県のコロナウイルス感染者のほとんどが、デルタ株によるものだと言われています。

デルタ株は、これまでのものよりもウイルス量が1200倍も多く、感染力がとても強いウイルスです。そのため、子どもの感染者が増えていて、子どもから大人へ、また、子どもから子どもへの感染も増えています。



## 《自分と大切な人を守るための 4つのお願い》

**1 マスクを着用しよう**

人と話すときには、きちんとマスクをしましょう。

**3 毎朝 検温をしよう**

必ず学校に来る前に、家で熱を測りましょう。

体温の目安は、37℃です。それ以上高いと、学校で熱が上がってしまう場合もあるので、念のため、お休みするようにしてください。また、熱がなくても、少しでも体調が悪い場合は、無理をせず、お休みをしましょう。

**2 しっかりと手洗いをしよう**

①ハンドソープで10秒 ②水で15秒すすぐ

これでウイルスをほとんど洗い流すことができます。

洗い残しの多い場所

指の間 指先 親指

**4 十分な睡眠と 栄養をとろう**

コロナウイルスにかからない体でいるためにも、夜更かしをしないで、たくさん寝ることと、朝昼夜しっかり食べて、栄養をとることが大切です。

この4つを忘れずに、これからも毎日元気にすごしましょう♪