



新型コロナウイルス感染症の流行で学校の休校が続いています。家での生活が続き、運動不足になったり、気分が落ち込んだりすることもあると思いますが、自分と家族の大切な命を守るために、今やれることを継続していきましょう。

## 新型コロナウイルス感染症対策 私たちにできること



### ① 健康観察

毎日2回体温を測り、健康観察表に記入しましょう。登校する日は検温をしてから登校しましょう。健康観察表に記入し持参してください。

### ② 手洗い

手洗いはウイルスがうつらないための最強の予防法です。石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルで拭いてください。



### ③ 咳エチケット

マスクは隙間がないように着用しましょう。



マスクの表面にウイルスがつくので、マスクの表面はなるべくさわらないようにしましょう。さわった時は手を洗うことを忘れずに。マスクをしていても咳やくしゃみをする時は、マスクの上から肘を使ってガードしましょう。

## 3つの密を避けるための手引き！（厚生労働省チラシより）

### ④ 「密閉」空間にしないよう、こまめな換気を！

風の流れることができるよう、2方向の窓を、1回、数分間程度全開にしましょう。（1時間に2回以上）

### ⑤ 「密集」しないよう、人と人の距離を取りましょう！

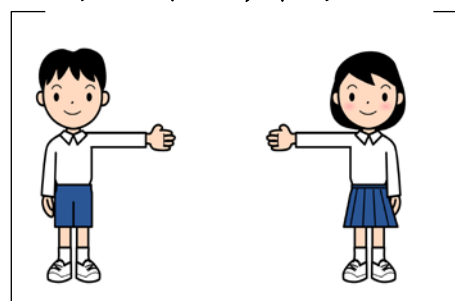
他の人とは互いに手を伸ばして届かない十分な距離（2メートル以上）を取る。

スーパーのレジなどで並んでいる時、前の人に近づきすぎないように注意。

### ⑥ 「密接」した会話や発声は避けましょう！

密接した会話や発声は、ウイルスを含んだ飛沫を飛び散らせがちです。対面での会話が避けられない場合には十分な距離を保ち、マスクを着用しましょう。

ソーシャル・ディスタンス



## 宇宙飛行士 野口さんに聞く 一外出せずに健康的に生活するための秘けつー

(4月24日NHKニュースより)



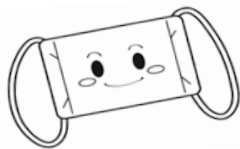
宇宙飛行士野口さんにNHKが取材したところ、宇宙飛行士も国際宇宙ステーションにいる時は、新型コロナウイルス対策の外出自粛と同じように行動制限があり、思うように人と会えないそうです。そんな野口さんに外出せずに健康的に生活するための秘けつを聞いたところ「**自分なりのルーティーンを作る**」ことだと話されたそうです。

野口さんは、朝起きた後、水を飲んでから運動するというルーティーンを繰り返していたそうです。みなさんも自分なりのルーティーンを作り、生活のリズムを整えていってはいかがですか。

\*ルーティーン：決まった手順、日課

\*ルーティーンの効果：自己管理ができる、集中力を高める

## 「布製マスクの洗い方」



マスクの入手が困難な状況が続いています。

手作りマスクの作り方が文部科学省ホームページ「子どもの学び応援サイト」内で紹介されていますので、みなさんも手作りマスクに挑戦してみてください。

四中では、手作りマスクに挑戦している先生が増えています。校長先生は、針も糸も使わずにハンカチ1枚とゴム2本でできる簡単マスクを着用しています。もしかしたらみなさんもすでに、自分で作ったり、作ってもらったりした布製マスクを使っているかもしれませんね。今後、国から布製のマスクが配付される予定ですので、「布製マスクの洗い方」を覚えておいてください。

### <用意するもの>

衣料用洗剤・塩素系漂白剤・清潔なタオル・大きめの桶・ゴム手袋

### <①洗剤で洗う>

①洗い桶に水を入れ(2L)、洗剤(0.7g:小さいスプーンで1/2ぐらい)を溶かし、マスクを入れて10分待つ。10分後に軽く押し洗いをする。

②桶に入っている洗剤を流し、新しい水道水をため、マスクを軽く押し洗いし、洗剤をすすぐ。十分すすげたら水気を切る。

### <②漂白剤で洗う>

\*汚れが気になる場合は漂白剤を使う。その際、ゴム手袋をはめる。色・柄物は変色する可能性があるため注意!

①水1Lあたり漂白剤15ml程度を溶かす。その中にマスクを10分浸す。10分経ったら桶の漂白剤を流し、新しい水道水をため、マスクの漂白剤がしっかり落ちるようすすいで水気を切る。(2回)

### <③乾かす>

①清潔なタオルにはさんでたたき、水気を取る。

②日陰干しで自然に乾燥させる。



\*厚生労働省、経済産業省動画「布マスクをご利用のみなさまへ」を参考としました。