

保健だより

12月

ほけんだよりNo. 2

令和2年12月25日



いよいよ冬休みに入ります。みんなが健康に元気に3学期からも過ごせるようにもう一度、日々の私たちにできる感染症対策を見直してみましょう！

今年は「手洗いの1年」と言ってもいいくらい、手洗いを耳にし、意識をして実践をした年だったと思います。コロナウイルスだけではなく、手洗いは感染症対策の基本です。石けんですすいで洗えば手についているウイルスの感染力がぐーんと下がります。ただ、手を水に濡らすだけでは、手洗いとはいえません。正しい手洗いの方法、その他5つのポイントを確認しましょう！！

- ① 正しい手洗いの方法+綺麗なハンカチで手をふく。裏面を確認してね！

あらったら、ぬれたら…
すぐにふこう！



- ② マスクを正しくつける。

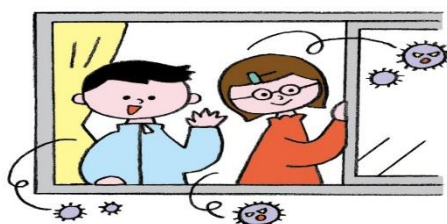


- 鼻と顎をしっかりと覆いフィットさせる！
- はずすときは紐部分をもとう！

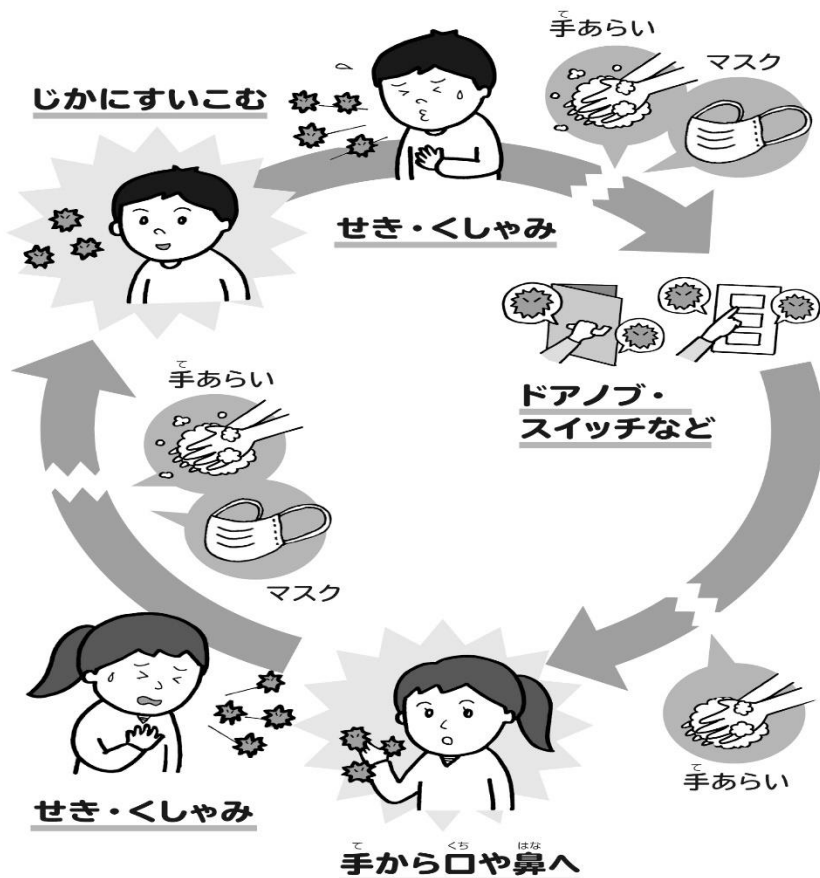
- ③ 咳エチケットを守る。裏面を確認してね！



- ④ こまめにお部屋の換気をする



ウイルスはどこから？ / ~かぜ・インフルエンザ~



ウイルスをシャットアウト!

その1:手洗い

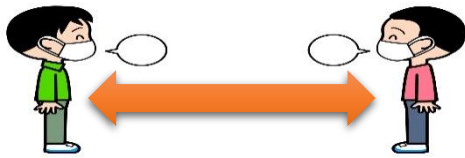
わたしたちはふだん、生活の中でいろいろなところにさわったり、手に持ったりしていますね。もしも、どこかでウイルスが手についていたとしたら…。石けんを使って、こまめに手あらいを!

ウイルスをシャットアウト!

その2:マスク

かぜ・インフルエンザのウイルスはとても小さく、マスクを通りぬけてしまいます。でも、マスクをつけていると、ウイルスがついた飛まつ(せき・くしゃみが出たときに飛びちる鼻水やだ液)をブロックできます。

⑤ マスクをしていても人と距離をあけることを意識していこう！



★ウイルスを広げないために知っておこう！

ウイルスは歩いてきません。ウイルスを運ぶのは私たち人間です。ウイルスは私たちのくしゃみ・咳、会話などと一緒に人から人にうつる、または物の付着して私たちの身体へと入ってきます。新型コロナウイルスとインフルエンザウイルスの大きな違いは、コロナウイルスは肺の奥からウイルスを含む細かい飛沫となり呼吸で飛んできてしまいます。小さな小さな飛沫が、人から人へ広がらないように、日々の生活の中でできることを大切にしていきましょう。

ほごしゃ みなさま
保護者の皆様



長期化している新型コロナウイルス感染症、「いつ」「どこで」「だれが」かかるかわかりません。ご家庭におきましても引き続き感染症対策を実施していただき、下記2点につきましても引き続きご協力をお願いします。

●検温を含む、毎日の健康観察

冬休み中も継続をお願いします。

日々の健康観察票提出のご協力を宜しくお願い致します。

*前日および登校前の様子や、症状などいつもと様子が違うところがありましたら無理をせずに自宅にて静養をお願いします。

●毎日、清潔なハンカチ・ティッシュ・十分な水分・マスク（予備を含む）の持参をお願いします。

せっけんやハンドソープを使いましょう！



1 両手のひらをあわせてよくこする



2 手のこうを反対の手でのばすようにこする



3 指の間を両手を組み合わせるようにあらう



4 親指はもう一方の手でねじるようにあらう

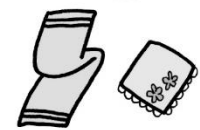


5 指先とつめの間をていねいにこする



6 手首ももう一方の手でねじるようにあらう

あらいおわたした手、なにでふいていますか？

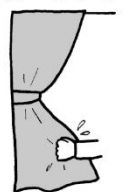


◎タオルやハンカチで



×きている服で

×カーテンで



×ふかない

守ろう！「せきエチケット」

マスクを着用する



マスクで鼻からあごまで覆い、あごとマスクの間に隙間ができないようにします。

ティッシュペーパーなどで覆う



鼻と口を覆ったティッシュペーパーは捨てましょう。

上着の袖や内側で覆う



とっさのときには腕で鼻と口を覆います。

