

ほけんだより

げんき



令和2年6月1日 第4号
大野原小学校 保健室



おうちのひと
いっしょに読んでね。



ながかった休みが終わり、学校も再開しました。毎日の生活はどうか？不規則な生活習慣になってしまっていた人は、元の生活リズムへ戻すまで大変かもしれません。まずは、早起きから始めて、早く学校モードへ切り替えましょう。

学校が再開しても、新型コロナウイルス感染症拡大防止は継続しています。大切な家族や友達を守るために、ひとりひとりができることを実践しましょう。

手洗い

せっけんを使って、しっかり30秒以上、手を洗うことで、手についたウイルスは減らせるよ。



マスク

運動・食事以外は、できるだけマスクを着用して、咳エチケットを守ろう。



運動

天気の良い日は、外でしっかり身体を動かそう。準備運動をしておこう。



清潔

毎日お風呂に入って、汗や汚れをしっかりと流そう。つめも短く切っておこう！



ウイルスの感染経路は…

● 飛沫感染

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、他の人がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染。



● 接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえたあと、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の人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と粘膜から感染。



人は、'無意識に' 顔を触っています！

そのうち、目、鼻、口などの粘膜は、約44%を占めています。

感染を防ぐためにも、手洗いの重要性がわかりますね。

目：3回

鼻：3回

口：4回

(厚労省ホームページより)

手洗い 6つのタイミング

外から教室に入る
とき



トイレの後



咳やくしゃみ、鼻を
かんだとき



そうじの後



給食(食事)の前
後



みんなが使う物を
触ったとき



手洗いのすすめ

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます！



文科省ホームページ (参考文献) 森功次他:感染症学雑誌より

学校でも感染症
予防対策をしま
すが、十分ではあり
ません。
手洗いは、自分
でできる予防です。
感染症から身を守
るためにも、せつ
けんでの手洗いをし
ましょう。

必要な持ち物…これだけは！…

- 清潔なハンカチ、ティッシュ
- マスク
- マスクを置く(入れる)清潔な袋

引き続き、毎朝の検温と健康観察をお願いします。
発熱や咳、体のだるさ等、発熱がなくても、
体調不良を訴える場合は、登校を控え、かかりつけ医を受診してください。



歯を大切にしよう!



6月4日(木)～10日(水)までは「歯と口の健康週間」です。毎日の歯みがきはできていますか？
むし歯は、予防と治療がとても大切です。もう一度、自分の歯や歯肉、歯みがきの仕方について見直しましょう。特に自宅での丁寧な歯みがきがむし歯を予防します。



★ 歯はどんな役割をしているの？

- ① 食べ物をかむ ② 正しい発音をする ③ 顔の形を整える



歯みがきをして
口腔環境を整えれ
ば、新型コロナ対策
の1つになると言わ
れています。

★ どうやってみがけばいいの？

【歯ブラシのあて方】

- 歯の表がわ→毛先を直角にあてる ○ 歯の裏がわ→1本1本ていねいに



歯ブラシを
うまく動かそう



歯みがき
をして免疫
力をアップ
しましょう。

- 歯と歯の間のみがきかた



歯と歯の間にも
歯ブラシが当たる
ようにしましょう



歯間ブラシやフロスを
使うのもいいね

