



陽もだいぶ短くなり、寒い日が続いています。式小の児童たちは体調不良による欠席も少なく、今日も大きな声で挨拶をし、元気に校庭で遊んでいます。その姿に私も毎日パワーをもらいます。

普段から元気いっぱいの児童たちですが、それでもこの時期は感染症予防を意識してもらいたく、学校で指導しております。年末にかけていそがしくなる時期でもあります。お子様だけでなく、保護者の皆様も体調にお気を付けてお過ごしください。

## 正しいマスクの取り扱い方

マスクの使用は感染症予防に効果的です。しかし、使い方を誤ると効果を得られないことがあります。

つける



- ①手をきれいに洗う。
- ②顔のサイズにあったものを着用する。
- ③プリーツの山の部分が外側下を向くようにつける。(表裏に気を付ける。)
- ④鼻からあごまで覆う。
- ⑤鼻・頬との間にすき間がないように、針金部分を固定する。

はずす

\*空気に触れ続けた表面は、ウイルス等がついている可能性があるため、触れないようにする。

・片方のひもを持って耳から外し、もう片方もとって顔から外す。



捨てる



- ①袋に入れて捨てるか、蓋のついたごみ箱に捨てる。
- ②手をきれいに洗う。

※インフルエンザウイルスは、1マイクロメートル(0.001mm)という小ささです。マスクを正しく使って、体内への侵入を防ぎましょう。

## 12月の保健・給食行事

11日(月) 歯垢染色(1・3・5年)

12日(火) 歯垢染色(2・4・6年)

※給食は25日(月)まであります。





保健目標は、「かぜ・インフルエンザを予防しよう。」です。

かぜやインフルエンザにならないためにはどのようなことをすればよいのでしょうか？



この3つを守るだけでも、かぜやインフルエンザのウイルスに負けないからだを作ることができます。それぞれのポイントは……

**\*手洗い**

- ・しっかり泡だてる。
- ・30秒かけて洗う。
- ・きれいなタオルでふく。

**\*うがい**

- ・「がらがら」の前に「ぶくぶく」うがいをし、口の中をきれいにする。

**\*睡眠**

- ・目標就寝時刻を守る。
- ・メラトニンがでるように、寝る直前にテレビ・ゲームはつかわない。

**\*食事**…好き嫌いをしない。

**\*運動**…セロトニンがでるように、外でたくさん遊ぶ。

**\*ウイルスは乾いた空気が好きです。湿度を50~60%に保つようにしましょう。**

**\*加湿器の使用、タオルをぬらして部屋にかけ、部屋干しをする、などが効果的。**

他にも、みなさんに気を付けてほしいことがあります。それは、「トイレの使い方」です。

次の3つを守ってください。

①トイレでうんちをした時は、必ずふたを閉めてから流すこと。

→ふたを閉めないで流すと、うんちの中にあるウイルスが90分間も空気中をただよふといわれています。

②トイレで吐いてしまった時は、必ず先生に言うこと。

→嘔吐物にウイルスがいることがあります。片付けのお手伝いをするので教えてください。

③トイレから出たあとは、必ずせっけんで手洗いをする事。



寒い冬も、みんなで元気に乗り越えましょう!!!