

ほがらか

学校生活に慣れてきた頃です。
感染予防の仕方を見直して、新型コロナウイルスにかからないように気をつけましょう。
 ~自分や友達の命を守り、思いやりの心を忘れずにすごしてください。~

令和3年9月9日(木)
 熱海市立多賀小学校
 保健室 9月号

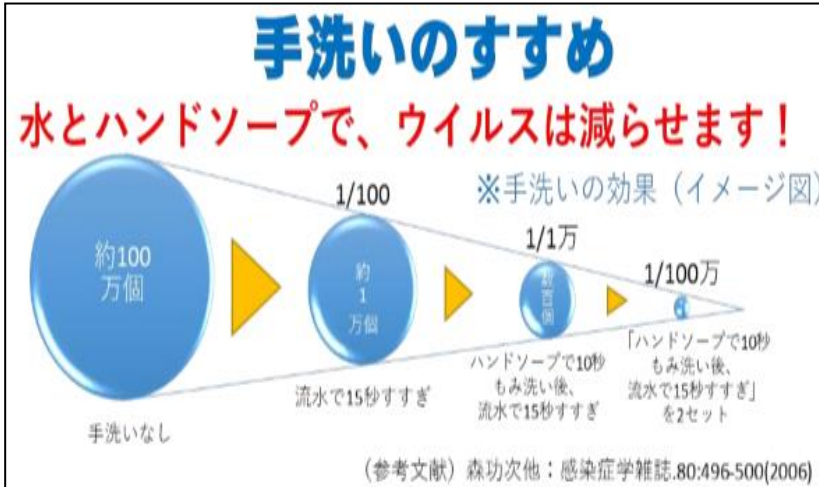
夏休みの終わり頃から、静岡県でも新型コロナウイルス感染症にかかる人がとても増えてきた中、2学期の学校生活が始まりました。玄関のアルコール消毒液は、1週間で約3ℓがなくなりました。液体石けんも、今までに比べてなくなり方も早く、水だけではなく液体石けんを使った手洗いができている人が多くなりました。こまめに正しい手洗いをして、一人一人心がけてください。朝と帰りにしっかりと消毒をしていて、学校にウイルスを持ち込まないように、そして家にウイルスを持ち帰らないように特に気をつけています。

【手洗い】

右の表は、手洗いの仕方によって手に残るウイルスの数が変わるといいます。

約100万個あったウイルスは、ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぐと数百個になります。

ハンドソープを使って、こまめに手を洗いましょう。



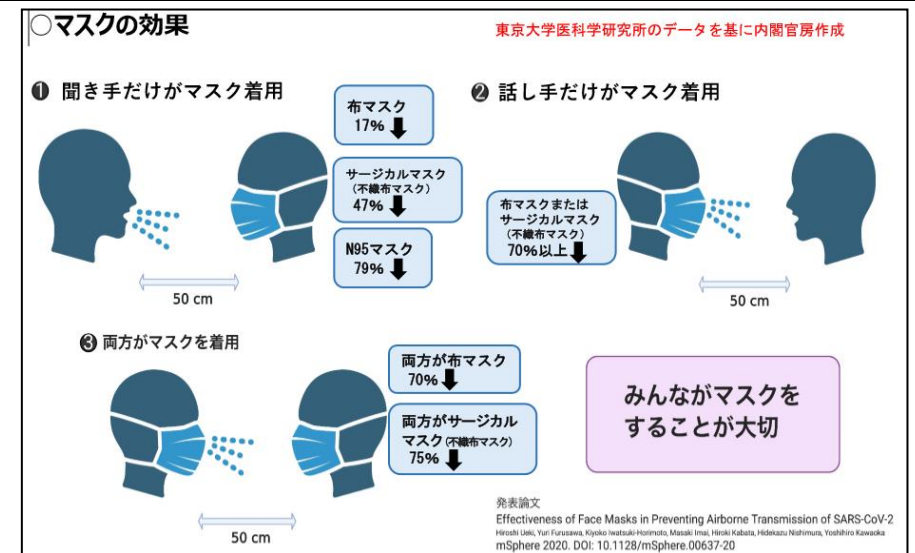
手の洗い方



○ハンカチやタオルでふきます。
 毎日洗ったきれいな自分のハンカチを使います。

【マスク】

右の表は、マスクの飛沫を防ぐ効果がわかるものです。不織布製マスクを国や県で推奨していますが、効果も素晴らしいですね。マスクを正しくつけて、感染を防ぎましょう。



【健康観察】

毎朝、体温を測り、熱が高かったり、なんだか元気が出なかったり、いつもと体の様子が違うところはないか、家の人と確認をして、「健康観察カード」に記入をして学校に持ってきてください。いつもと体の様子が違う場合には、学校をお休みしてください。

なお、現在は静岡県の感染症警戒レベルは、最上級の「レベル6」となっているため、家族で発熱等の体調が悪い人がいる場合にも、学校をお休みして家で休みましょう。



健康観察は、学校が休みの日も、同じようにします。

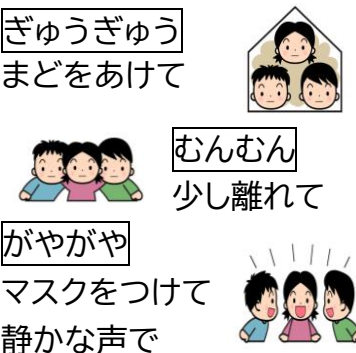
【免疫力を高める】

早ね 早起き 朝ごはん
 季節の変わり目で、体調をくずしやすい時でもあります。夜は早めに寝て、ウイルスに負けない体をつくり、朝ごはんも毎日食べてきましょう。



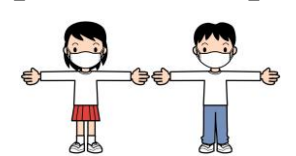
【3密をさける】

ぎゅうぎゅう
 まどをあけて
 むんむん
 少し離れて
 がやがや
 マスクをつけて
 静かな声で



【人との距離】

お互いに手をのばしたきよりをとることを大切にしましょう。



※「手洗い」「マスク」の表は、厚生労働省のデータより引用しました。