

レインボー特別号

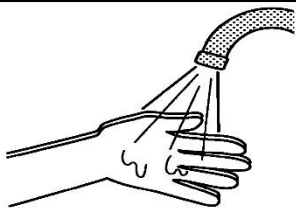


令和2年5月28日 上丸子小学校 保健室

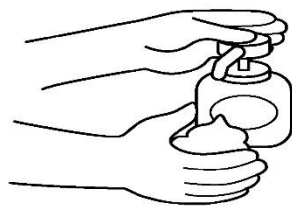
5月に入り、日差しが強くなる日も多くなってきました。家庭学習の合間にストレッチや深呼吸などして心と体をほぐし、自粛要請が続くなかでも元気に過ごしてほしいと思います。

今回のレインボー特別号では、学校再開に向けて感染症の予防方法についての内容です。この機会にあらためてお家で確認し、生活の中で身につけてほしいと思います。

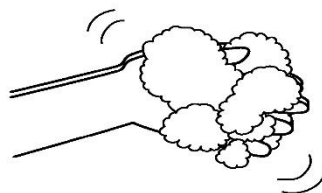
手の洗い方



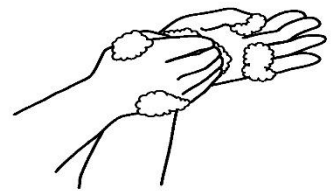
1. 手を水でぬらす。



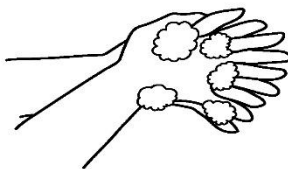
2. 石けんを付ける。



3. 手のひらを洗う。
(石けんをあわ立てる)



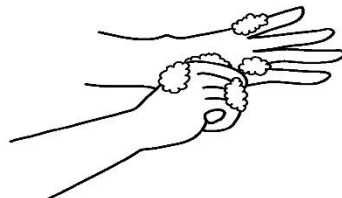
4. 指先やつめを洗う。



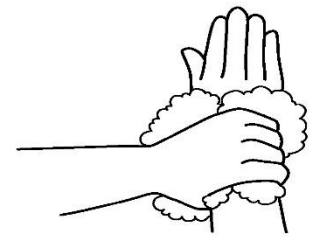
5. 指の間を洗う。



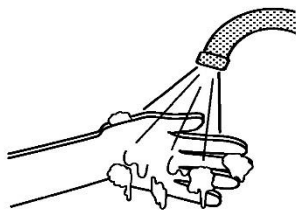
6. 手のこうを洗う。



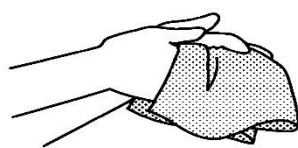
7. 親指を洗う。



8. 手首を洗う。



9. 手に付いた石けんを洗い流す。



10. 清潔なハンカチで手をふく。

洗い残しのないように、しっかりこすり洗いをしましょう。

学校に来てすぐ、トレイのあと、食事の前などには必ず手を洗ってください。

うがいのやり方

うがいは、口から入り込んだ細菌やウイルスを洗い流したり、口の中をきれいにして、しめり気をあたえたりするなどの効果があります。手洗いと一緒にうがいも忘れずにしましょう。



「ぶくぶく」と口の中をゆすいで、汚れなどをとりのぞきます。



上を向き「がらがら」とのどをゆすいで、のどの汚れをとりのぞきます。

感染症に負けないぞ！チェックリスト♪

お家の人と一緒に毎日、
チェックしてみましょう。

□こまめに手洗い・うがいできたかな？

感染症の多くは手からうつると言われています。外から帰ったあと、トイレのあと、ごはんの前等こまめに手洗い、うがいをしましょう。爪の間にも汚れがたまるので、“爪の長さチェック”も忘れずにしましょう。

忘れたときのために予備の“マスクとハンカチ”をジップロック等に入れて、必ずランドセルに入れておいてください。

□ハンカチもったかな？

手を洗ったあとには、きれいなハンカチでふきましょう。ケガをしたときにもハンカチは役立ちます。毎日きれいなハンカチをポケットに入れて持ち歩くようにしてください。

□マスクつけたかな？（せきエチケット）

外にでるときには必ずマスクをつけてください。周りにいる人を守ることもつながります。食事等で一度はすすときは、内側に折ってビニル袋等に入れておくようにしましょう。

マスクのつけ方

針金が入った部分を上にして、鼻からあごまでしっかりかくれるようにします。

はずすときは、マスクには触らず、ゴムひもを持ってはずします。

落とし物のマスクを見つけたときには…
自分ではさわらず、先生に伝えてください。

□空気のいれかえできたかな？

2方向のそれぞれ1か所以上の窓を開けておくと、空気の通り道ができます。空気の通り道ができているか確認して、もしも窓が閉まっていたら、そっとあけてください。風がはいってくるとすがすがしく気持ちもよく感じられます。

□「健康チェック（体温をはかる）」できたかな？

毎朝、体温計で体温をはかりましょう。体温を知ることによって自分の体の様子がわかります。結果を「健康チェック表」に記入し学校に提出してください。忘れた場合は教室に入ることができないため、必ず家を出る前に確認するようにしましょう。

朝の健康観察をお願いいたします。

「前の日熱があった」「熱はないけど朝から体調が悪い」などの場合には、無理して登校はせず、自宅でお休みし様子を見るようお願いいたします。

□水とうもったかな？

感染症予防のためしばらくの間、水道の蛇口から直接、飲むことはしません。水とうの中身がなくなったときには、水道の水を、水とうにうつして飲むようにしてください。

こまめに水を飲みましょう。
水分をしっかりとって、粘膜をうるおしウィルスが体の中に入ってくるのを防ぎましょう。

□ウィルスとたたかう力を高めよう！～よく食べる・よくねる・よく体を動かす～

好き嫌いせず、バランスのよい3度のごはん食べたかな？特に朝ごはんは、1日の元気の源です。朝、ねぼうしてしまって時間がなくても必ず何か食べてパワーをたくわえましょう。早ね・早起きできたかな？小学生に必要なすいみん時間は10～11時間といわれています。昨日より朝10分早く起きるようにすると、体内時計がリセットされて早くねることができるようになります。運動できたかな？太陽の光をあびて体を動かすと骨や筋肉も強くなります。天気の良い日は外をお散歩してみるのもよいですね。

