

えがお 12月

令和3年12月14日
大野原西小 保健室



ほけんだよりは、おうちのひとと、よみましょう。

今年も、新型コロナウイルス感染症対策に忙しい1年でした。毎朝の検温、ていねいな手洗い、マスクの着用など、この2年ですっかり慣れましたね……。全国的にも、感染者の数が減っていますが、まだまだ気を抜かずに過ごしていきましょう。



新型コロナウイルスはどれくらい生きる？

新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみやせきと一緒に口から飛び出します。ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。ウイルスの次のねらいは手につくこと。いろいろなところで、その機会をねらっています。

ウイルスの生存時間		
空気中	ボール紙の表面	プラスチック・ステンレスの表面
3時間	24時間	48~72時間

そんなウイルスを数10秒で消滅させる方法があります。それが手洗い。

石けんで10秒もみ洗い
流水で15秒すすぐ
2回くりかえす

これでウイルスはほぼゼロに！

今日の保健目標 寒さに負けず外遊びをしよう

12月に入り、寒い日が多くなりましたが、外で元気に走り回る児童がたくさんいます。中でも目をひくのが、半袖半ズボンの児童たちです。「寒くないかな？」と心配になります。体が温まるまではできるだけ上着などを身につけて活動するとけがの防止にもなります。

冬場の服装の例

重ね着をすると空気の層ができて、暖かく過ごせます。ぬいだり着たりして自分で調節できるようにしましょう。

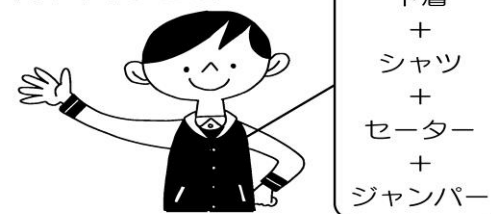
暖かいと感じる室内にいるとき



少し寒いと感じる室内にいるとき



外に出るとき



風の強い外に出るとき



※ 上に挙げたものは一例です。これを参考にしながら、季節や地域の気候に合わせた服装にしましょう。

ウイルスがきらいなことって？



ウイルスがきらいなことを考えてみよう。みんなで実行すれば、ウイルスに負けず元気に過ごせるはず！

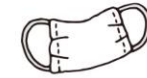
手洗い

石けんを使って25秒ほど洗えば、約百万個のウイルスを数百個にまで減らせます



マスク

しぶきと一緒に広がるウイルスをとじこめます



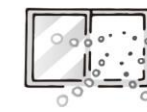
適度な湿度

インフルエンザウイルスなら、湿度50~60%で感染力が弱まります



こまめな換気

空気を入れ替えて、室内のウイルスを追い出します



もうすぐ2学期が終わり、12/25からはいよいよ冬休みです。クリスマスに大みそか、お正月と楽しいことがいっぱいなので、ダラダラ生活にならないよう注意しましょう。



保護者の皆様へ

2学期も、お子さまの朝の検温と記入、健康観察にご協力いただき、ありがとうございました。朝のお忙しい中、大変だとは思いますが、冬休み、3学期も引き続きご協力よろしくおねがいいたします。