

ほけんだより

感染症に嚴重注意をお願いします！

2021年 1 月号

文責 櫛田 晶子

三学期が始まり、3週目となりました。学校生活に適した生活リズムで早寝早起きできていますか？インフルエンザの感染はほとんどみられず、新型コロナウイルス感染症の感染拡大も抑えられているように感じます。1人1人の努力が実を結んでいるのだと思います。引き続きみんなで頑張りましょう！

〔保護者の方と一緒に読んでください〕

新型コロナウイルス感染拡大防止対策についてお願い

1月7日に本校からの文書、1月12日・13日にはいわき市教育委員会からの文書を配布しました。すでにご理解・ご協力をいただいていることではありますが、次の点について、今一度ご確認くださいませようお願いいたします。

1. 毎朝の検温と健康観察を保護者の方が実施し、健康観察カードに記入してください。

その結果、お子さんに発熱および風邪症状がみられる場合（健康観察カードに×を記入する場合は）
は学校に連絡をし、登校を控えてください。（出席停止扱いとし、欠席にはなりません）

※ 医療機関を受診し、主治医による診断を受けて登校を許可された場合は登校可能となります。

2. ご家族に発熱および風邪症状がみられる場合は、本人の健康状態が良好であっても、学校に連絡をし、登校を控えるようご協力をお願いします。（出席停止扱いとし、欠席にはなりません）

※ 特に、同居家族に発熱している方がいる場合は、確実に出席停止となります。登校後に判明した場合、お迎えをお願いすることになりますので、ご了承くださいませようお願いいたします。

※ 同居家族の方が濃厚接触者となる場合も同様をお願いします。

※ 判断に迷う場合や疑問がある場合は、学校にお問い合わせください。

1月13日(水)～2月7日(日)までは、いわき市でも感染防止集中対策一斉行動期間として市民への協力を要請していますので、ご協力をお願いいたします。今後対応が変わる場合は、再度お知らせいたします。

感染症予防にプラス！！

感染症の予防の基本は、手洗い・うがい。そして洗顔も有効です。目や鼻の粘膜からもウイルスに感染します。「目をこする、鼻を触る」という行動もしないようにしましょう。

また、爪が伸びていると、爪の中の汚れでウイルスが増殖してしまうことも、清潔検査の結果放送の際にお話しています。爪は短くしていきましょう。

さらに、歯垢がついている人は感染症にかかりやすいということもあるのです。口の中にウイルスが入ったときに歯垢があると、歯垢でウイルスが増殖してしまうということです。

食後の歯みがきも感染予防です！毎食後の歯みがきを丁寧に行い、清潔な口の環境をつくりましょう。

校内の掲示物です。

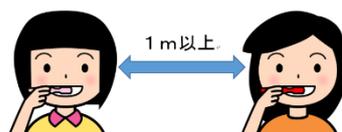
歯みがき中はマスクを外している状態なので、距離を開けて、同じ方向を向いて、会話をしないで歯みがきをするように呼びかけています。

歯磨き中の会話は禁止！

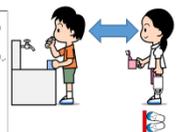


飛沫注意！

歯みがき中は1m以上離れて、同じ方向を向いて歯磨きしよう。



順番を待つときは、廊下の足マークに立ちます。



健康マメ知識

冬にかぜをひきやすいのは、寒さと乾燥の影響です。

喉が潤っていると感染予防になるため、こまめな水分補給をしてください。

喉が渇いていなくても、1日に1.2ℓ程度の水分補給をしましょう。

コップ1杯程度の水を6～8回が目安です。

水筒に緑茶・紅茶を入れてきて、休み時間ごとに飲むと良いですよ。

直飲み水筒を友達にあげるのは絶対にダメです！

喉が渇いていなくても、
休み時間には水分補給！！

飲み物の
まわし飲み
は絶対に
ダメ！！



30秒間の手洗いをしよう！



水の冷たさに、つい手短にしてしまいがちですが、手洗いは30秒かけて丁寧に洗いましょう。教室の換気も頑張ろう！！

教室内は、換気のために、常時、教室後方の高窓を10cm程度と教室前方のドアを10cm程度開けています。

排気を促すためのサーキュレーターと、暖気をかき混ぜるためのサーキュレーターの2台を使用して換気と保温に努めています。

廊下は屋外のように気温が低いときもありますので、防寒着を着用して寒くないように個人で調節してください。

冬の皮ふトラブルを予防しよう

カサカサ肌（乾燥肌）…

皮脂が減って、水分が失われやすくなります

- * 強い力からだを洗わない
- * 保湿をしっかり
- * 部屋を加湿する
- * 下着は刺激の少ない綿がベスト



* しもやけ…

寒さで血行が悪くなり、赤く腫れたりかゆくなったりします

- * 手袋や靴下でしっかり保温しよう



* 低温やけど…

体温より少し高温のものに数時間ふれ続けると、皮ふの深部のやけどをおこします

- * カイロを長時間貼りつづけない
- * コタツやあんかは寝る前にはずす
- * 床暖房をしたまま寝てしまわない



同じウィルスに感染しても、免疫力が高い状態ならウィルスを撃退し、健康でいられます。

免疫力を高く保つ心得は…

- ① 栄養バランスの良い食事をとる
- ② 規則正しく十分な睡眠をとる
- ③ 笑顔で気持ちよく過ごす時間をもつ
- ④ 1日30分程度は体を動かす

健康でいられるよう、自分の生活時間を自分で管理しよう。ポイントは寝る時間です。

23時までに就寝できる過ごし方を工夫しよう！