



中央区立日本橋小学校
保健室 林 美紅
令和2年12月1日

～一人ひとりの心掛けが、感染症に勝つ秘訣！～

12月になり、早いもので今年も残すところあと1ヵ月となりました。今年は様々な環境の変化があり、子供も大人も疲れがたまっていることと思います。週末はお家でゆっくり疲れをとったり、時には適度に体を動かしてリフレッシュしたりすることも大切です。

また、疲れがたまっている時は、体の免疫力も下がっていて、様々な病気や感染症にかかりやすくなります。現在、新型コロナウイルスの流行が更なる広がりを見せています。「新しい生活様式」に慣れてきた反面、少しずつ気が緩んでしまっていると感じることはありませんか？子供たちの様子を見てみると、所々でマスクをせずに近い距離でおしゃべりをしたり、手を洗った後にハンカチで手を拭かずにパッパッと振り払ったりしている様子が見られることがあるので、その度注意喚起のための指導をしています。

これから更に寒くなって空気が乾燥してくると、ウイルスが長生きしやすい環境になり、感染症にかかるリスクも高まってきます。一人ひとりがしっかりと「こまめに手を洗おう」「人混みは避けて、適度な距離を保とう」などの心掛けをすることで、自分や周囲の人たちを守ることができます。反対に、「ちょっとくらい手を洗わなくても大丈夫だろう」「自分はやらなくても周りの人がやっているから平気だろう」などと考えている人がいると、感染拡大の状況は続いていきます。自分にできる感染症対策をしっかりと、それを続けていくということが大切です。

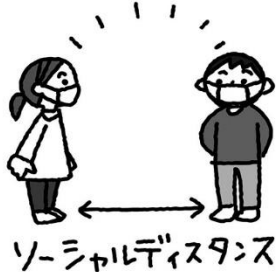
そこで今回は裏面で、改めて手洗いの注意点や換気のポイントなど、基本的な感染症対策について御紹介します。ぜひ親子一緒にお読みいただき、この冬をみんなで元気に乗り越えられるようにしましょう！

新型^{しんがた}コロナウイルスもインフルエンザも

自分に^{じぶん}できる^{かんせんしやうたいさく}感染症対策 **しっかり^{つづ}続ける^{だいじ}ことが大事**



人と一緒^{ひと いっしょ}のときはマスク
ひまつを飛ばさない



人と^{ひと きより}の距離をとる
(人混み^{ひとご}は避ける)



石けん^{せっけん}で手洗い^{てあら}
(定期的^{ていきてき}にこまめに)



栄養^{えいよう}や睡眠^{すいみん}をしっかり
体力^{たいりよく}をつける

保健室からののお知らせとお願い

無事に2学期全ての健康診断が終了しました。御理解・御協力いただきありがとうございました。先月、御家庭に「健康カード」配布させていただきました。ぜひこの機会に、体のことや成長のことについて、お子様とお話をしてみてください。思わぬ悩みや体の変化に気付かされるかもしれません。

～正しく手洗い！その後は…？～

寒くなって水道の水が冷たくなってくると、ついつい手を洗うのが嫌で面倒になるかもしれません。しかし、そうして洗わなかった手にはウイルスや菌がたくさんついています。その手で持ったものを食べたり、顔（目、鼻、口等の粘膜の近く）に触ったりすると、そこから体の中にウイルスが入ってしまいます。

皆さんは普段、正しい手洗いの方法をしっかり実践できているでしょうか。

右の図のように、さっと水でながしておしまいで、なかなか手についた汚れやウイルスを落としきることはできません。石けんを使って、手洗いをしっかり正しく30秒行うことで、より多くの汚れやウイルスを落とすことができます。必ず石けんを使って、指の間や手首の方までしっかり洗いましょう。



また、手洗いの最後に大切にしてほしいことは、きちんと清潔なハンカチで手を拭くことです。手をパツパツと振って水気を切ったり、服で手を拭いたりするのはやめましょう。お家や外出先などで手を拭く時は、ペーパータオルがあって使うことができれば、手を拭いてそのまま捨てることのできるため、衛生的でおすすめです。

子供たちが、毎日清潔なハンカチやタオルを持って登校し、家に帰ったらすぐ洗濯に出すよう、学校と家庭で協力してハンカチ・タオルのルールとして徹底していきたいです。御理解・御協力をよろしくお願いいたします。



～寒いから換気はしたくない…?!～

感染症を予防するためには、換気をして部屋の空気を常に入れ換えるようにすることが大切だと言われています。しかし冬になると、「窓を開けると寒い！」と思ってどうしても窓を閉めてしまいがちになります。寒い日に窓を開けるのは少し辛いかもしれませんが、**1時間に5～10分程度**でいいので、空気を入れ換える習慣をつけましょう。学校でも、どの教室も換気を心掛けています。事前に暖房等で部屋を暖めてから換気をすると寒さが軽減されるようなので、部屋の暖かさを調整しながら、御家庭でも行ってください。

換気をするときに大事なポイントは、「対角線になる2カ所を空ける」ことです。空気の通り道を作ってあげることを意識して、常に新鮮な空気で部屋が満たされるように、上手な換気を心掛けていきましょう。

