

# ほけんだより



2021.8.30(月)  
 敷島南小学校  
 保健室

## 感染症予防

## 「きりかえる」を意識していこう！

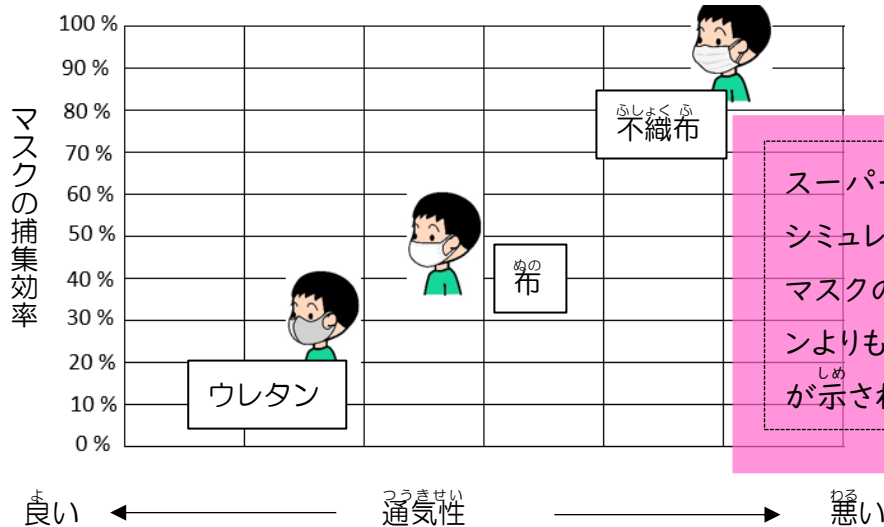
今日から分散登校になります。まだまだ感染症予防をしていかなければなりません。そのためには、「きりかえ」をすることが大切です。「マスクをつけて、しゃべる」「マスクを取ったら、しゃべらない」のきりかえを意識してみましょう。マスクをつけていて、呼吸が苦しくなったら、人のいないところで外しましょう。そして、呼吸をしっかりととのえてから、集団にもどるようにしましょう。

## いつでもマスク

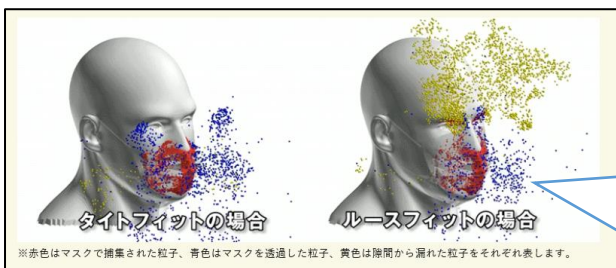
～マスクの正しいつけ方を知ろう！～

## 《上手につけるコツ》

1. 鼻全体をおおうようにする！
2. 口とあごの下までしっかりとおおう！
3. 自分に合ったサイズのものを使う！
4. ノーズフィットがあるとより良い！



スーパーコンピューター富岳によるシミュレーション結果によると、マスクの捕集効率は、布製やウレタンよりも不織布素材の方が高いことが示されています。



マスクから鼻が出ていたり、鼻に沿っていない場合、口からでたウイルスが、マスクのすきまからもれ出してしまう。

鼻出し族になっている人は  
 いませんか…?!



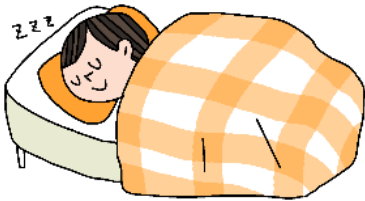
# じぶん けんこう まも たか 自分の健康を守り、高めよう！

8月30日の月曜日がから、「分散登校」が始まります。2日に1度、学校にくることになります。

この特別な休みは、自分の健康を守り、高めていくためのものです。

感染症に負けない体を作りましょう。

## よる がっこう おな じかん 夜は学校があるときと同じ時間にねむります！



学校に行かないから、といって

夜ふかしをしてしまうと、

病気とたたかう力が弱まってしまう。早ね・早起きを

して、病気とたたかうための強い力をつけましょう。

## あさ かなら た 朝ごはんは必ず食べましょう！

家で勉強をするときも、脳にはえいようが必要です。

朝、ごはんを食べると集中力もあがり、元気に

1日をすごすことができます。

学校に行くときと、同じ時間に食べるようにしましょう。



## ぐあい わる おも たいおん 具合が悪いな…と思ったら、体温をはかりましょう！

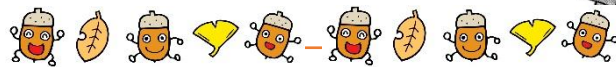
毎日朝の検温をしていても、

急に熱が出ていても、気がつかないことがあります。

「あれ？体がおかしいな…」と思ったら、すぐに体温をはかって確かめましょう。その場合、無理をせずに、おうちでやすみましょう。



～おうちの方へ～



セルフチェック！



- ・「夏休みの健康調べ」を配布しました。夏休みに、けがにより2回以上通院した場合は、PTA 親子安全会の対象となります。学校から書類をお渡し致しますので、必要箇所に記入をして、学校へ提出してください。
- ・新型コロナウイルス感染症の広がり、不安が募りますが、学校は状況に合わせて必要な感染症対策を行っていきます。併せて、ご家庭でのていねいな健康観察も、今まで以上によりしくお願いします。「いつもと違う」「具合が悪そう」などの症状がある場合は、無理をしての登校がないようなご配慮をお願いします。また、同居家族に発熱等の症状がある場合も、登校を見合わせていただくようお願い致します。