



神宅小学校

'21.12.3

今年もあと1か月になりました。今のところ、学校を欠席する人も少なく、みんなで2学期のまとめをがんばることができていますね。

でも、寒さが厳しくなってきました。ふつうのかぜやインフルエンザがはやりやすい季節なので、予防のためにできることを実行して、元気に冬休みをむかえましょう。



今月の保健目標

寒さに負けない強い体にしよう



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くっついて口から入ること。いろいろな所で、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



「朝の5分間走」が始まります

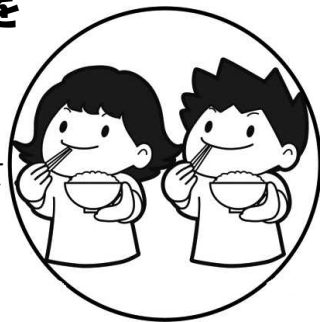
体力づくりと、マラソン大会の練習にもなる「朝の5分間走」。しつかり走るためにしておくことは…

● よくねる



● 朝ごはんを食べる

はいんもすませておくといいよ。

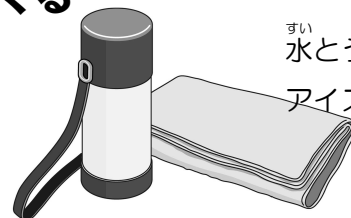


● 走るときはマスクをはずす



マスクをはずしたくない人は、先生に言ってね。

● 水とうと、あせふきタオルを持ってくる



水とうのお茶はホットでもアイスでもいいよ。

せきエチケットを守って



「せきエチケット」とは

せきやくしゃみをするときは、
・人がいない方へ向いて
・鼻と口をかくして

汚れたマスクやティッシュは捨てる。
手で押さえたときは手を洗う。

◆保護者のみなさまへ◆

コロナの新たな株の流行も心配ですが、県内ではおなかにくるかぜやインフルエンザ、小さい子では手足口病などの感染症も流行しているようです。

手洗い・うがいはもちろん、短い時間で一気に、または窓やドアを常に少し開けておくなど、室温を下げない程度の換気にも十分にご配慮ください。