

ほけんだより

長倉小学校
保健室



きづくともう 12 月！早いですが、これから、寒い冬になります。ウイルスは、気温が低く空気が乾燥すると元気に活動します。そして、全国的に新型コロナウイルスの感染者が増えてきました。

先日、防護服の着脱講習会に参加しました。防護服を着る時は、すきまがないようにし、脱ぐ時はウイルスがついているという想定で自分が感染しないように注意しながら脱ぎました。

N95のマスクは短い時間つけてただけでも苦しく感じました。医療従事者の方は、患者さんの命を救うために、自分が感染するかもしれないというリスクをかかえながら、日々大変な苦勞をされています。私たちにできることは、かからないように予防をすることだと思います。これからも、マスク・手洗い・消毒・換気を続けていきましょう。そして、人との距離、これがむずかしい！でも、ソーシャルディスタンス(人との距離)も意識していきましょう。

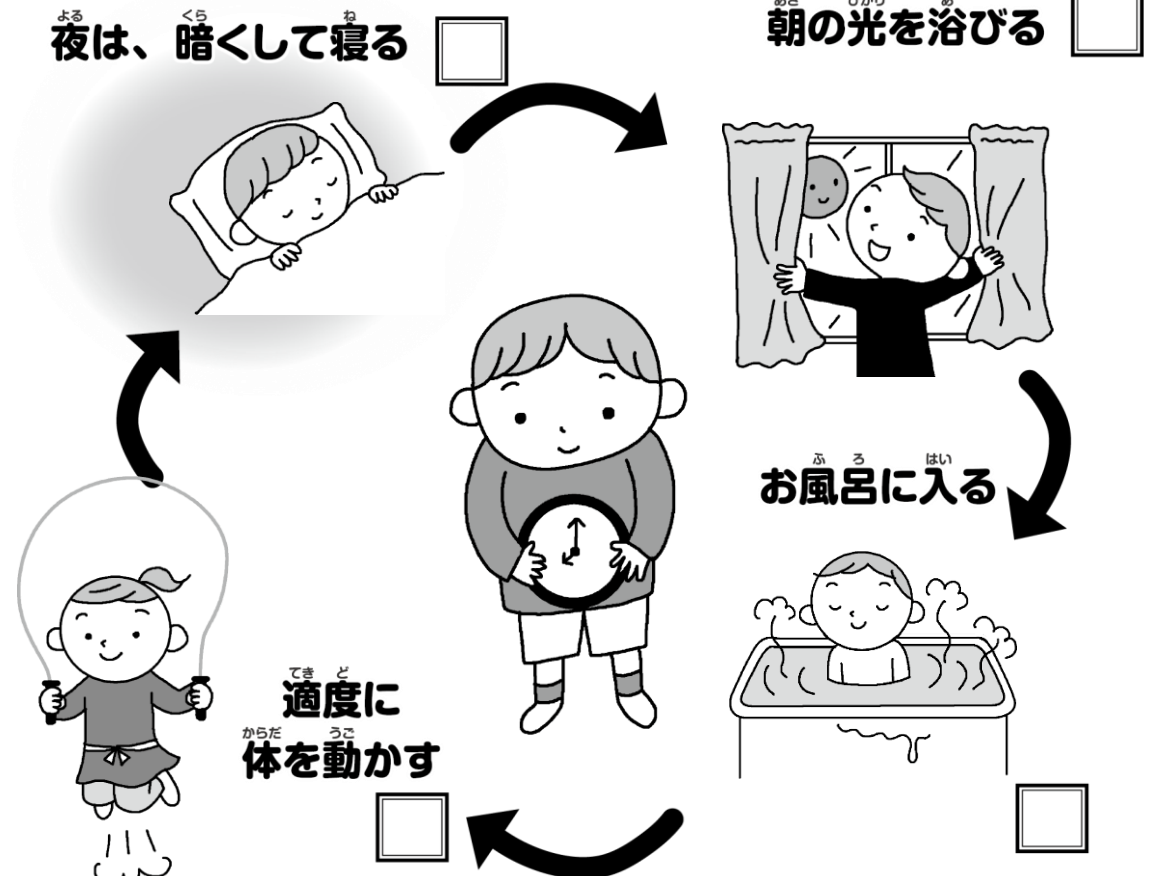
十二月の保健目標
かせやインフルエンザにかからないようにつきます



朝の目ざめはスッキリですか？

簡単にできる体内時計を整える方法

睡眠は、成長に欠かせません。ですが最近、「よく眠れない」「朝起きるのがつらい」といった悩みの声を耳にすることがあります。朝起きて、夜眠るといった規則正しい生活を送るには、体内時計を整えることが大切です。下のポイントでできているところをチェックして、できていないところを改善していきましょう。



おうちでも、食べた後歯をみがきましょう



病気の原因となるウイルスを運ぶ「飛まつ」を防ごう

「飛まつ」とは

くしゃみなどで口から飛ぶつばの細かいしぶきのことを「飛まつ」といいます。飛まつは目に見える大きいものから、0.005mmくらいの目に見えない小さいものまであります。



また、ウイルスに感染した人が飛ばす飛まつの中にはウイルスが入っていることがあり、ほかの人への感染源になります。

飛まつによるウイルスの感染を防ぐには

マスクをつける 手のすみずみまで石けんを使って洗う



こまめに換気をする (空気中に残る飛まつを外に出す) ほかの人と1~2mの距離をとる (飛まつは2m)



食事の時は特に注意しましょう。

食事中はマスクをはずします。食事の時は、食べることに集中し、話す時はマスクをする。大勢での食事はしない…など注意して、冬休みをすごしましょう。

