



げんき

小清水町立小清水小学校
ほけんだより No.1 4
令和2年11月30日



北海道において札幌を中心に新型コロナウイルスの感染が広がっております。インフルエンザの流行もこれから注意が必要です。できるかぎりの予防をしていきましょう。
学校では、こまめに換気をしますので、あたたかい服装を準備してください。

感染症予防をつづけていきましょう！

【予防方法】

- ① マスクをする。咳エチケットを守る。
- ② 換気をこまめにおこなう。(理想は30分に1回)
- ③ 石けんで丁寧に手を洗う。
- ④ 三密(密閉、密集、密接)を防ぐ。
- ⑤ 朝の健康観察、検温をして普段と様子が違う場合は休む、外出を控える。



【保護者の皆様へ】

コロナ感染症拡大防止のためにも、毎日家庭で検温して、健康観察シートに結果を記入してから登校させてください。

体調が悪い場合は、休養してください。

警戒レベルが3以上なので、家族内で発熱などの症状があった場合も、お休みをすることになります。

※発熱がなくても、風邪症状や体調不良で保健室来室の場合、早めに保護者の方に連絡することがあります。ご了承ください。

寒くても水分補給ってだいじ？

水分補給は夏の話だよね というキミ！

いえいえ、そんなことはありません。秋や冬でも水分不足が起こるキケンがあるので。なぜなら…

理由 その1 私たちの皮膚からは、気づかないうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い季節は、より蒸発が進みやすいのです。

理由 その2 夏よりものが冷たいと感じにくいので、水分をとる機会が減ってしまいがち。

水分不足でどよや鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。



冬の水分のとり方

- ☑ 寝る前、起床後にしっかり補給！
- ☑ のどが渴いたと感じる前にこまめに
- ☑ 白湯など温かいものを選ぶ

なぜ、換気が必要なのかな…？

大切な空気の入替え

かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症などにかからないために、空気の入替えが大切です。また、呼吸することで空気中に増える二酸化炭素や、ガスや石油ストーブを使うことで発生する一酸化炭素を室外に出して、新鮮な酸素を取り入れるためにも大事なのです。二酸化炭素が増えると頭が痛くなったり気分が悪くなったりします。また、一酸化炭素の場合は命にかかわる場合も。寒くても窓を開けて、空気の入替えをしてくださいね！

てのあらいかたで 手にのこるウイルスの数は違う！！

てあらいは
石けんで10秒
もみ洗い、
15秒
みずで流して
ていねいに
しましょう！

てのあらいかた			
てあらいなし	流水で15秒	石けんで10秒 または30秒も みあいそのあと 15秒すぐ	石けんで10秒も みあいそのあと 流水で15秒 すぎを2回 くりかえす
てにのこるウイルスの数(てあらいなしと比べた場合)			
約100万個	約1万個	約100個	約 数個