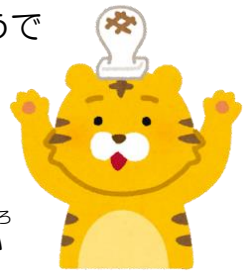


1月14日

保健室

中村(旧姓 白川)

冬休みが終わり、3学期が始まりました。冬休み中の生活リズムはどうでしたか？ 少し生活リズムが乱れてしまった人もいます。その乱れた生活リズムを長く引きずっていると、かぜなどの病気にかかりやすくなったり、やる気が出なかったり、授業に集中できなかったりしてしまいます。そうならないように、早寝早起き朝ご飯を心がけて規則正しい生活リズムで過ごすようにしましょう。



新型ウイルスはどのくらい生きる？

年末から新型コロナウイルス感染症にかかる人が、急激に増えてきています。熊本県でも新型コロナウイルス感染症にかかった人が、1日100人を超える日が続いており、とても心配な状況です。新型コロナウイルス感染症にかからない・うつさないために自分にできることを確実にやっていくようにしましょう。



新型コロナウイルスが生きられる時間



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、うまく別の人の体の中に入れません。

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チャンスをねらっています。



空気中
3時間



段ボール
の表面
24時間



プラスチック・
ステンレスの
表面
48~72時間



そんなウイルスを約30秒で消滅させられる方法があります。

・・・それは **手洗い!**

石けんをつけて
30秒間もみ洗い

流水で泡がなくなる
までしっかりすすぐ

きれいなハンカチで
手をふく



☆詳しい手洗いの仕方は裏面で確認しよう☆

ただ正しい手洗いの仕方を確認しよう！



おねがいのポーズ
手のひらをよくこする



かめのポーズ
手のこうをよくこする



オオカミのポーズ
指先や爪の間をよくこする



おやまのポーズ
指のあいだをあらう



バイクのポーズ
親指と手のひらをねじりながらあらう



つかまえたのポーズ
手首もわすれずにあらおう

「つかまえたのポーズ」まで終わったら、石けんを洗い流し、きれいなハンカチ

保護者の皆様へ

昨年中は、新型コロナウイルス関連で多くのお願いやご協力をいただき、大変お世話になりました。今年も、様々なお願いをさせていただくことが多いとは思いますが、どうぞよろしくお願いいたします。

◇受診勧告書について

以前もお知らせしましたとおり、冬休み前に未受診のお子様を対象に、受診勧告書を配付させていただきました。ぜひ早めの受診をお願いします。受診の際には、受診勧告書を持参していただき、病院で診察結果等について記入していただくようお願いいたします。また、受診後は速やかに学校までご提出ください。

◇新型コロナウイルス感染症について

これまで「同居家族の風邪症状」による出席停止は、熊本県のリスクレベル4以上となっていましたが、熊本県からの通知により、リスクレベル2以上で適用されることとなりました。児童本人のみならず、ご家族の方々の体調が優れない場合にも、出席停止とすることが可能です。心配事等がありましたら、早めに学校へご連絡をいただければと思います。よろしくお願いいたします。