

☆1月の保健指導について☆

1月12日（火）～15日（金）の身体測定的时间里に、保健指導をしました。

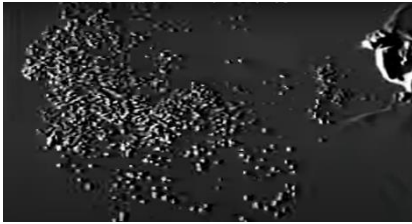
『マスク』・・・飛沫の様子が分かる動画を視聴しました。

NHK「“可視化”でまるわかり！新型コロナ対策の新常識」より



どちらも「バナナ」と発声しています。
左がマスクなし。右が不織布マスク着用。
マスクで飛沫が抑えられているのが分かります。これがマスクの効果です！！2年生では、「すご～い。」と歓声と拍手が起こりました。

ライオン「くしゃみで飛び散る唾液のしぶき」より



飛沫(唾などしぶき)が飛ぶ距離は、話す・・・1m、せき・くしゃみ・・・1～2m(飛沫核～5m)。水分を含んだ唾は下に落ち、もっと小さな粒子は、空中を漂います。乾燥した閉めきった部屋では漂い続けるため、換気をする必要があります。

『換気』・・・教室の模型（実際の1／45）で実験した動画を視聴しました。

☆両側の窓1枚ずつ全開して2分後



☆両側全部の窓全開して2分後



汚れた空気に見立てた線香の煙が、換気によって変わっていく様子を撮影しました。右側の全窓全開の方が、2分後には煙がなく空気が入れ替わったことがわかります。

【換気の約束】

- 常時、両方の窓を1組以上は必ず（10～20cm）開けておく。
- 休み時間には、両方の窓を全部、最低でも2分以上全開する。

『手洗い』・・・4年生以上は、手洗いチェッカーを使って実験をしました。

アルコール消毒後



水であらった後



石けん30秒あらった後



手洗い実験のために、いつも以上に念入りに手洗いをしていた子供たちでしたが、手の汚れはしっかり残っていました。これを機会に、手の洗い方を見直してほしいと思います。手洗いは、最も有効な感染症予防です！そして、健康は毎日の積み重ねです。生涯にわたって健康に過ごしていくことができるように、正しい手洗いを身につけましょう。そのためにも、冷たい水にも負けず、毎日の手洗いを丁寧に頑張してほしいと思います。