

すこやか

河原小学校
保健室発行
文責:井芹則子
2020. 4. 14

今年の春は、長い春になってしまいました。いろいろな楽しみにしていた行事も延期になるなど、目に見えないストレスがかかっているかもしれませんが、休み中も学校のきまりを守って、元気に過ごしてくださいね。



健康観察と検温をお願いします

～おうちの方へ～

★おはようカードをおかえしします。熱がもし出たら振り返りにもなるので、休み中も記入し、登校日には、学校にもたせていただければと思います。よろしくお願いします

36.3

頭痛はしませんか？

味や匂いを感じることはできますか？

熱はありませんか？

風邪の症状(咳や倦怠感)はないですか？

感染症にかからないようにするために・・・

- 飛沫感染と接触感染の感染経路をたつために
 - こまめな手洗いが一番の基本です。(目標 一日10回以上) 石けんで30秒の手洗いを心がけよう。
 - 咳エチケットが大切です。
 - 消毒液でウイルスを減らしましょう。15秒手にすりこもう。
- 免疫力を高めましょう
 - 十分な睡眠・バランスの良い食事・ストレスと上手につきあおう。



子どもたちに伝えたいこと Part1 ～口呼吸より鼻呼吸を!!～

♡鼻は加湿器、空気清浄器、エアコンの3つの役割を持ちます♡

- ①鼻水の約7割は、鼻を通る空気を加湿するのに利用されます。鼻水が取り込んだ空気に湿り気を与えることで、体内に入る空気の湿度を高め、風邪のウイルスを取り込みにくくしてくれます。
- ②鼻の線毛と粘液が細菌やウイルスを捕獲します。ウイルスなどが体内に侵入するのを防ぎます。
- ③鼻から呼吸することで、入ってくる空気を温め肺での感染のリスクを低くできます。

★今の子どもたちは、口呼吸をしている子が多いので、おうちでもみて口を閉じ鼻で呼吸するよう声をかけていただければ幸いです。

