

# にこにこ 8月

R2. 8. 3  
龍野小保健便り  
保健室 宗 小百美

<おうちのひとといっしょによんでください。>

8月に入ってからの暑さはうだるような暑さですね。「うだるような暑さ」とは、茹でられたような暑さという意味だそうです。この頃の日差しは本当に煮えてしまいそうです。でも、子どもたちは元気！！昼休みは、運動場で走り回って遊んでいます。このような中、熱中症が心配です。「きゅうけいしょう」「水をのもう」と呼びかけています。



## 石けんやハンドソープを使った丁寧な手洗いを行ってください。



手洗いを丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます。さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約100万個
石けんやハンドソープで10秒もみ洗い後流水で15秒すすぐ	1回	約0.01% (数百個)
	2回 繰り返す	約0.0001% (数個)

【資料元】：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成】



そのうち、目、鼻、口などの**粘膜**は、**約44パーセント**を占めています！

おいしい食べ物、温かい飲み物でお腹を冷やさないようにしましょう。



夏の日の朝がなかなか起きられなくなってしまいます。起きるのが遅いと、また夜寝るのが遅くなってしまいます。体の調子は、生活リズムと大きく関係があります。ダラダラした生活は、体調が崩れ、やる気もなくなってしまいます。規則正しい生活を送っていきましょう。

とらない。



です。「のどが湯いた」といえない状態）が始まるときには、30分に1回は

ピを見ている。



の日の朝がなかなか起き

### てあら めいじん めざせ手洗い名人！パート4



ひるやす がくねんごと てあら じょうず  
昼休み、学年毎に「手洗い上手」というブラッ  
クライトでどこに洗い残しがあるかを見る装置をつか  
って、手洗いの学習をしました。  
ていがくねん ほけんいじん てあら のこ  
低学年には保健委員さんが洗い残しがどこにあるか  
を指摘してくれて、じょうがくねん じぶんじしん かんさつ  
上学年は、自分自身で観察しま  
した。その後は、手洗いの仕方について練習しまし  
た。てあら しんがた  
手洗いは、新型コロナウイルスの予防にもなりま  
すが、あらゆる感染症（インフルエンザなど）の  
よぼう  
予防にもなります。しっかり身につけていってほし  
いです。



### ねっちゅうしょうよぼうよ 熱中症予防呼びかけ



きゅうしょく じかん りよう  
給食の時間を利用して、  
ねっちゅうしょうよぼうよ  
熱中症予防の呼びかけをしまし  
た。きゅうしょくじかん  
給食時間ではありますが、  
しっかり話を聞いてくれていま  
した。

- ①こまめに水分を取ろう。
- ②出かける時は帽子をかぶろう。
- ③時々日陰で休もう。
- ④規則正しい生活をしよう。
- ⑤三食きちんと食べよう。



### 「マスクをしよう」の呼びかけ

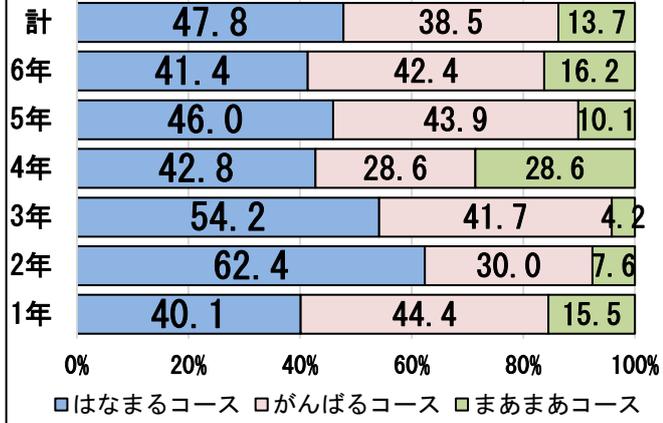


わたし まわ しんがた りゅうこう  
いつ私たちの周りに新型コロナウイルスの流行がやっ  
てくるかわからない状況になってきました。そこで、あさ  
登校時に「マスクをしよう」の呼びかけを行いました。

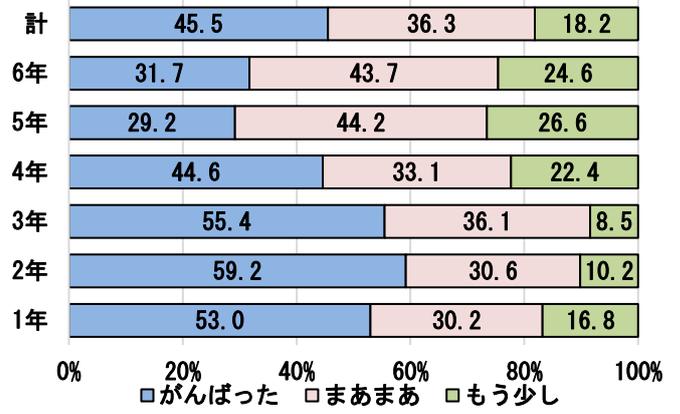


ノーテレビ・ノーメディアデー7月集計

### もくひょう



### けっか



## 感染防護具別のメリットとデメリット

	メリット	デメリット
 フェイスシールド、 ゴーグル	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 目の粘膜からの感染を防ぐ</li> <li>• 無意識に目や顔を触ったり、マスクと併用した際にマスク表面を触ることが少なくなる</li> <li>• 消毒殺菌することで再使用が可能</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 小さなエアロゾルの場合、マスクを併用しても完全にウイルスの侵入を防ぐことは難しい</li> </ul>
 マスク	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ある程度の大きさのエアロゾルの侵入を防ぐ</li> <li>• 大きな飛沫を出しにくい</li> <li>• 口や鼻に直接手指が触れることが少なくなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• マスクがフィットしていない場合、効果が落ちる</li> <li>• マスク表面を触ってしまうなどした場合、接触感染のリスクを高める</li> <li>• 表情全体や口の動きが見えない</li> </ul>
 マウスシールド	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 表情全体や口の動きがわかり、聴覚障がい者を含めた他者とのコミュニケーションを阻害しにくい</li> <li>• マスクに比べて楽に呼吸ができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 感染を防ぐことは難しい</li> <li>• 上部が開放されていることで呼吸や発話によって発声した小さなエアロゾルを吹き上げてしまう危険がある</li> </ul>