

# ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

令和 4年 3月 1日  
第21号 神石小学校

## マスクのつけ方・外し方について

先月17日に、「神石地域学校保健委員会」がありました。学校医の鈴木先生より、「マスクのつけ方・外し方」について、ご指導いただきました。22日の全校朝会でも、マスク着用について、友だち同士でチェックしながら、振り返りをおこないました。

**マスクは正しくつけなければ意味がありません！**

あごマスク、鼻出しマスクになっていませんか？  
あごは、きちんと隠れ、すき間はできていませんか？



マスクの表面を持って、外していませんか？  
表面にはウイルスが付いているかもしれません。  
耳にかけているゴムやひもを持って外しましょう。

★置く場所にも気をつけ、外した後は手洗いをしましょう。  
★使い捨てのマスクは、ゴミ箱にきちんと捨てましょう。



特に、マスクをしていない場面（食事や歯みがきなど）は注意が必要です。

マスクがない時は、ティッシュやハンカチ、服の袖などで、鼻と口をしっかりと覆いましょう。

※マスクの予備を持たせてください。可能であれば不織布マスクの着用をお願いします。

## おうちのかたへ

広島県では、「まん延防止等重点措置」が3月6日まで延長され、まだまだ心配な日が続いています。神石小学校では、現在のところ、風邪症状で欠席する児童も、多くはみられていませんが、基本的な感染対策についての指導を徹底しておこなっています。ご家庭でも引き続き、ご協力をよろしくお願いいたします。

## 基本的な感染防止対策(マスクの着用・手洗い・三密の回避)



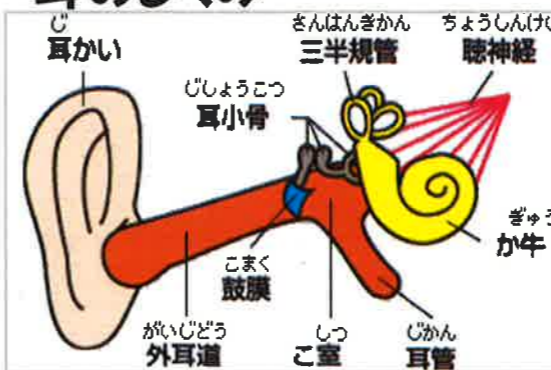
毎日の健康観察（健康観察カードに記入）をしていただき、発熱や咽頭痛、咳などの風邪症状がある場合は、検査前でも登校は無理のないように控えてください。  
下記の電話番号に、まずは電話で相談してください。

★かかりつけ医または積極ガードダイヤル(082)513-2567  
★町の相談窓口 保健福祉課(0847)89-3366

## 3月3日は『耳』の日



### 耳のしくみ



### 耳のはたらき

★音をきく  
耳の穴（外耳道）から入ってきた空気の振動（ふるえ）を集めて、脳に伝えます。  
★体のバランスをとる  
体のかたむきや回転を感じる部分は、耳の一番奥（三半規管）にあります。

目覚まし時計の音、ゲームの効果音、スマホの着信音など、普段聞き慣れている音かもしれませんが、たまには電子機器から離れて、外の自然の音を聞いて「耳」をリラックスさせてあげましょう。自然の中で耳を澄ましていると、きっと自然の中でしか味わえない「素敵な音」が聞こえてくるはず…