



ほけんだより

第3号

令和2年5月8日

保健室

新型コロナウイルスが全国に流行していることで、臨時休業が延長されました。学校で勉強ができない、友だちとあそぶことができない…みなさんとても悲しい思いをしていることと思います。しかし、これはみなさんの命を守るためのお休みです。全員そろって元気でまた会える日を楽しみに、いまは色々なことを少しだけがまんして、おうちで安全に過ごしましょう。



なが
長いおやすみ…。

みんなのからだと心の健康はどうか？

からだと心

チェックしてみよう

からだ

ありませんか？
の不調は



- 頭が痛い
- お腹がいたい、げりをしている
- 食欲がない
- 眠れない
- 息が苦しい
- 目がかすむ
- 耳なりがする
- なんとなくだるい

- 落ち着かない
- やるきが出ない
- イライラする
- 不安やあせりを感じる
- 悲しい感じがする
- 気持ちが沈む
- 何も(好きなことも)やりたくない



心の
不調は
ありませんか？

どうでしたか？チェックが入った人は、からだや心が疲れているのかもしれません。そこで、自分でできるセルフケアの方法をいくつか紹介します。



からだ
体を
動かす

適度な運動（ストレッチやラジオ体操）
をしよう！

いま
今の気持ち
を書き出す

しんこきゅう
深呼吸を
する

読書や料理など好きなことをすると
気持ちが落ち着くよ♪

おんがく
音楽を聞く



心配なことや、困っていることがあれば、おうちの人や、先生など信頼できる大人の人に相談しましょう。

おうちの方へ

布製マスクをいただきました！

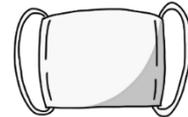
ありがとうございます！

- ・4月20日に文部科学省 ※5月にも、届く予定です。
- ・4月24日に豊松協働支援センターのボランティアのみなさん

布製マスクが学校に届きました。マスクが手に入りにくい今の状況の中、感染防止に向け、しっかり活用してほしいと思います。



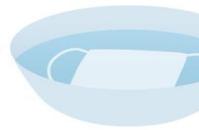
マスクの洗い方



- 1 洗面器に水と衣料用洗剤を入れ、混ぜて溶かす
- 2 マスクを入れて**10分**待つ
- 3 10分後に軽く**押し洗い**する



洗剤に書かれた
使用量通り

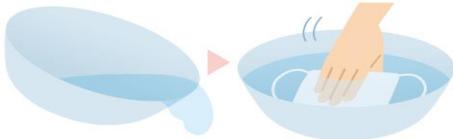


10分
つけおき



！
もみ洗いをする
と繊維をいためる
可能性がある
ので注意

- 4 洗剤を捨て、新しい水をためてすすぐ



- 5 充分すすげたら水気を切る



- 6 手袋をはめ、塩素系漂白剤を用意する



- 7 水と漂白剤を入れる
(水1Lに対し漂白剤15ml程)



- 8 マスクをひたし**10分**待つ
10分後、水を捨てる



10分
つけおき

- 9 漂白剤がしっかり落ちるよう洗面器に水をためてたっぷりの水ですすぎ、さらにもう1度水をためてすすぐ



2回
すすぐ

- 10 マスクをタオルに挟んで、たたいて水気を取る



- 11 形を整えて日陰で乾かす



- **1日1回の洗濯** がおすすめ
- ただし汚れたらその都度洗う
- マスクが洗濯で縮んでも  品質に影響無し

マスクが不足している中、学校や外出の際、マスクの着用のご協力ありがとうございます。

使い捨てマスクが手に入りにくくなっている現在、布製マスクも使用ください。布製マスクも、飛沫が飛んだり手指が口や鼻に触れたりすることを防ぐ効果があります。マスクは洗った清潔な物を着用させてください。

ご理解とご協力ありがとうございます！

子どもたちへ (公共財団法人日本ユニセフホームページより)

不安になるのは、当然だよ。

いつもとちがう状況のなかで、悲しくなったり、不安になったり、混乱したり、イライラしたり怒ったりするのは、当然のことです。

あなたはひとりではありません。お父さんやお母さん、先生など信頼できる人と、お話しましょう。

疑問に思うことがあったら聞きましょう。

自分と周りの人を守るために。

石けんを使って、よく手を洗いましょう。20秒以上かけて洗うのが、効果的です。

むやみに顔をさわらないようにしましょう。

コップや食器、食べ物、飲み物を他の人とシェアしてはいけません。



一人ひとりが、感染を防ぐリーダーになろう。

咳エチケットや正しい手洗いなど、感染予防の方法を学んだら、おうちの人や友達、とくに

弟や妹など小さな子どもたちに、その方法を見せて

教えてあげましょう。



だれでも感染してしまう可能性があります。

新型コロナウイルス (COVID-19) には、誰でもかかってしまう可能性があります。

住んでいるところや民族、年齢、性別、障がいなどは関係ありません。

具合が悪くなった人に対して、非難するようなことを言ったり、

いじめたりしてはいけません。



がまんしないで伝えてね。

もし身体や心の調子が悪くなったら、おうちの人や面倒を見てくれるおとなの人に伝え

ましょう。そして身体の具合が悪いときには、外に出ずに家の中で過ごしてね。

保護者のみなさん（公共財団法人日本ユニセフホームページより）

正しい情報を得てください。

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染経路や症状、予防方法等に関する正しい情報を、確かな情報源から得てください。口コミやインターネット上で広がる偽情報に注意しましょう。

※新型コロナウイルスに関する情報は、日々アップデートされています。信頼のおける最新情報は、[厚生労働省サイト（日本語）](#)、または [WHO（英語）](#) をご確認ください。

子どもたちの体調管理と感染予防を。

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の症状は、一般的な風邪と酷似しています。もしお子さんの具合が悪くなったら、医療機関の指示に基づいて受診しましょう。学校にも、症状を伝えてください。

お子さんには、わかりやすい言葉で状況を伝え、安心させてあげてください。

正しい手洗い、咳をするときに肘やティッシュで覆い、目や口を触らない、といった正しい衛生習慣を伝え、家でも学校でも実践できるように教えてください。

子どもの心に寄り添ってください。

非日常の中で、子どもたちのストレスは様々な形であらわれます。眠れなくなったり、おなかが痛くなったり、引きこもりがちになったり怒りやすくなるお子さんもいるでしょう。

そうした反応を優しく受け止め、こうした状況では当然のことであると説明してください。

お子さんの心配事に耳を傾け、慰め、たくさん褒めてあげてください。

可能であれば、遊んだりリラックスする機会をつくってください。

年齢に応じた情報を与え、何が起きているのか、自分の身を守るために何ができるのかを話してあげましょう。

