

ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

令和 2年 9月 3日
第14号 神石小学校

新型コロナウイルスの感染経路を絶つために 手洗いを習慣づけよう



人は無意識に
顔を触っています。



文部科学省から、先月に出された「学校の新しい生活様式」の中から、感染経路を絶つ方法のひとつとして、「手洗い重視」を指導されています。

これまでも手洗いは重要とされてはきましたが、普段の清掃で清潔な空間を保つこと、そして、つぎの6つのタイミングで手洗いを徹底することを学校でも指導していきます。

人は無意識に1時間に23回も顔を触ると言われています。そのうち、目、鼻、口などの粘膜は約44%を占めています。

手洗いの6つのタイミング

- ★外から教室に入るとき
- ★咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- ★給食（昼食）の前後



★掃除の後



★トイレの後



★共有のものを触ったとき



※おうちのかたへ

学校ではハンカチ調べや手洗いチェックをおこなっています。ご家庭でも手洗いの徹底に心がけていただき、毎日清潔なハンカチやタオルを持たせてあげてください。



熱中症とコロナウイルス

前回は夏かぜとコロナウイルスの違いについて掲載しましたが、コロナウイルスは熱中症とも症状がよく似ていると言われています。残暑が厳しい上に、ミニ運動会の練習も始まり、体も疲れやすくなっています。夜は早めに布団に入りましょう。

熱中症	新型コロナウイルス
<ul style="list-style-type: none"> めまい、ほてり おう吐 筋肉痛、けいれん 	<ul style="list-style-type: none"> 味覚・嗅覚の異常 咳（かぜの症状） のどの痛み 痰が出る、からむ 鼻水・鼻づまり 息苦しい、息切れ
<p>意識がもうろう 症状には個人差もあります。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 意識がもうろう 倦怠感(体がだるい) 発熱 頭痛



9月9日は救急の日

3つの「ない」応急手当

◆動かさ「ない」
・けがをしたところは無理に動かそうとせず、安静に。

◆こすら「ない」
・目に入ったゴミや、すり傷についた砂は、こすらずに、水で洗い流そう。

◆あたため「ない」
・まずは、冷やす。腫れや内出血をおさえ、痛みを軽くしよう。

