

# ほけんだより

令和2年12月10日  
品川区立鯉浜小学校  
校長 松本 寛  
養護教諭 太田 かおり

12月に入りました。今年は「手を洗おう」「マスクをしよう」「人の集まる場所には行かないようにしよう」とずっと言われてきた1年でした。これは、コロナウイルスをうつしたり、うつされたりしないための方法でもあり、またインフルエンザ等感染症予防対策の基本です。これからも手洗いやマスクの着用などで、しっかり感染症を予防しましょう。

12月の保健目標

風邪を予防しよう

12月の保健行事

15日(火) 脊柱側弯症検診(5年・6年該当者) 9:00~



## 健康カードをお配りします

- 6月から行われていました定期健康診断が終了しました。
- 本日、健康カードを配布しましたので、お子さんと一緒にご覧ください。
- ご覧いただきましたら、保護者印を3カ所押して、学校へ提出してください。

(左ページ「令和2年度定期健康診断結果のお知らせ」の保護者印と

右ページ「6月身長・体重」・「9月身長・体重」の保護者印)

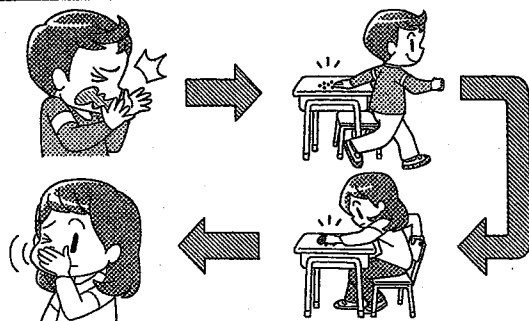
## 病気の原因となるウイルスを運ぶ「飛まつ」

インフルエンザ、咽頭結膜熱、手足口病、ヘルパンギーナ、そして新型コロナウイルス感染症などの感染症は、感染者が飛ばす「飛まつ」が感染の原因になっています。

また、ウイルスを含む飛沫にふれた手などを介して感染する「接触感染」にもつながるので、飛沫が体の中に入らないようにすることが、これらの感染症の予防になります。

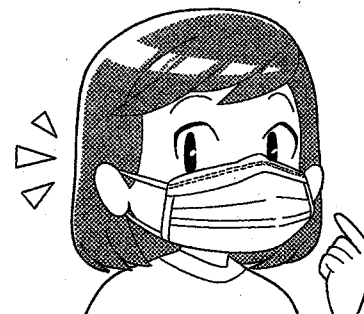
## 飛まつから「接触感染」につながることも

ウイルスの感染は「飛まつ感染」だけではありません。感染者の飛まつが付いたものに触れて、手にウイルスが付き、その手で、鼻や口、目などに触れて感染する「接触感染」もあります。手洗いをして、手に付いた飛まつを落とすことで、接触感染を防ぐことができます。

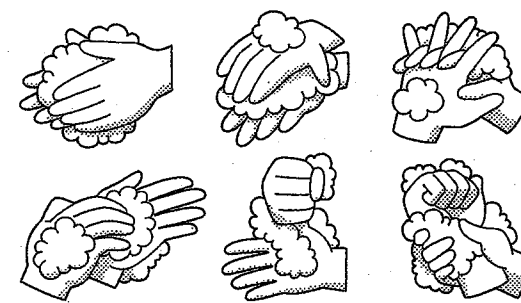


## 飛まつによるウイルスの感染を防ぐには

### マスクを着用する

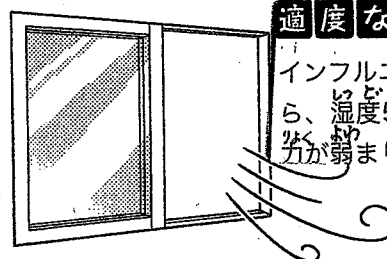


### 手のすみずみまで石けんを使って洗う



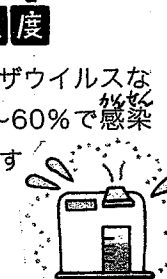
### こまめに換気をする

(空気中に残る飛まつを外に出す)



### 適度な湿度

インフルエンザウイルスなどは、湿度50~60%で感染しやすくなります



### ほかの人と1~2mの距離をとる

(飛まつは2mまで飛ぶ)

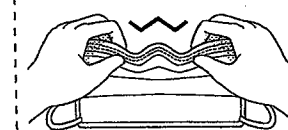


## マスクの効果をも高めるには

マスク(不織布マスク)をつけるときは、できるだけ顔とマスクの間に隙間をつくらぬようにして、鼻と口をしっかりと覆います。使用後は、ひもを持って外し、ビニール袋などに入れて処分しましょう。



マスクのワイヤを「W」に折っておくと、鼻の形に合わせてつけられます



## 師走のし忘れ ありませんか?

12月を「師走」とも言います。「お坊さんが一番忙しい時」「先生が慌ただしくするから」等いろいろ説はありますが、1年の最後で師が走り回るほどの忙しさからついた別名です。

みなさんも2学期末の忙しさで忘れていないことはありますか?

※朝ご飯	※メディア	※手洗い	※病院受診
時間がなくて食べていない・・・という人は、30分早く起きましょう。	ゲームやスマホに夢中で時間を忘れていませんか? 決められた時間を守りましょう。	外から帰った時、トイレの後、食事の前などは、忘れず手を洗いましょう。	健康診断で気になったことがあった人は、今年のうちに受診しましょう。