

# ほけんだより 5月

2020. 5. 8

清湖小学校ほけんしつ

5月のほけんもくひょう

健康的な生活習慣を身につけよう

感染症対策のための臨時休校が延びました。4月、5月に予定されていた検診や尿検査等は全て延期し、学校再開後に実施の予定です。決まりたい、お知らせしますので、ご理解のほどお願いいたします。

「ステイホーム」、「家で過ごそう」、「家庭生活を楽しもう」と言われていますが、元気に過ごしていますか？ 長いお休みになりますが、しっかり自分で健康管理してくださいね！



食べすぎていませんか？  
すきなものばかりで、  
えいようがかたよって  
いませんか？



食後のみがきをして  
いますか？歯医者さん  
の受診もむずかしくな  
っています。むしばを  
予防しましょう。

## マスクについて

<休み中に、手作りマスクをつくってみませんか？>

使い捨て（不織布）マスクがないときは、  
代用品（布マスク）を使いましょう！  
ガーゼマスクや、タオルなどの口をふさぐ  
ものでも、飛沫（くしゃみなどの飛びちり）  
を防ぎ、感染を広げない効果があります。  
ハンカチを折りたたんでゴムを2本かける、  
キッチンペーパーを簡易的に使う等の工夫も  
テレビやネットで紹介されています。

マスクの表面はなるべく触らないようにします。  
外すときはゴム紐だけをつまみましょう。  
マスクを外した後は、石けんで手を洗います。  
石けんを使うことで、水だけでは落ちない脂よ  
ごれとともにウイルスを流せます。  
目、鼻、口などを触らないように心がけて、  
こまめに手を洗い、タオルやハンカチもこまめに  
取り替えましょう。

現在、マスク不足で心配されているかと思います。

お手元にマスクがなくて、マスクを自作する場合には、次のことにお気をつけください。

自作マスクで  
気をつけること

口をしっかり塞ぐことで、  
飛沫（くしゃみなどの飛び散り）  
を防ぐ効果があります。



口と鼻を  
しっかり覆う



できるだけ  
密着させる



毎日手洗いし  
清潔にする

ぬの 布マスクは毎回洗濯し、衛生面に気をつけて使いましょ。

ほかの 他人が使ったマスクといっしょにはせず、洗剤で軽く押し洗いし、よくすすぎます。


汚れが気になる場合は、さらに塩素系漂白剤につけてからよくすすぎます。

洗濯機や乾燥機は使わず、手で押し洗いし、清潔なタオルで水分をとり自然乾燥するのがお勧めです。

ウイルスを不活性化するために、手でよく触れる家の共有部分を、薄めた消毒液で水拭きしましょう。

**次亜塩素酸ナトリウム溶液 0.05%を作ろう!**

ドアの取っ手やノブ、手すり、棚やテーブル、リモコン、電話等を拭きましょう。 \*エタノールでもよいです。



次亜塩素酸ナトリウム溶液を空气中にスプレーすることは、勧められていません。次亜塩素酸水とは異なります。

市販の家庭用塩素系漂白剤（ハイターやブリーチ等）5ml（ペットボトルキャップ 1杯）を 500ml の水で薄めれば 0.05% になります。

- 皮ふへのしげきが強いので、気になる場合はビニール手袋などを使いましょう。
- 金属がさびたり、変色したりする作用も強いので注意しましょう。
- 酸性の洗剤と混ぜないなどの注意書きをよく読んで、正しく使用しましょう。
- 溶液は作り置きせず、使う際に 1 回分を薄めます。



**太陽の光をあびて、早起きしよう!**

**窓を開けて、外の空気を入れよう!** 2方向の窓を一緒に開けると、空気が流れよく換気できます。

## 毎日を元気に過ごす 3つのポイント



**ポイント1 食事**

① 朝早く起きると、よゆうをもって朝ごはんを食べられます



**ポイント2 運動**

② 栄養をとると、元気に体を動かせます



**ポイント3 睡眠**

③ たくさん動いて疲れると、ぐっすり眠れます



**ポイント4**

④ 毎日を元気に過ごす3つのポイントはつながっているのです