



令和3年12月1日 北九州市立沼小学校 保健室 平川智美



今年も、残り1か月となりました。コロナ禍で行事も変わり、不完全燃焼な年末ですが、この1年を振り返り、頑張った自分をほめてあげてくださいね。

本校では、腹痛や嘔吐、のどの痛みなどの症状が増えています。マスク・手洗い・ソーシャルディスタンス・うがい・早ね・早起き・朝ごはんを強化し、元気に冬休みを迎えましょう。

## まだまだ続けよう! 感染予防対策

### こまめな手洗い



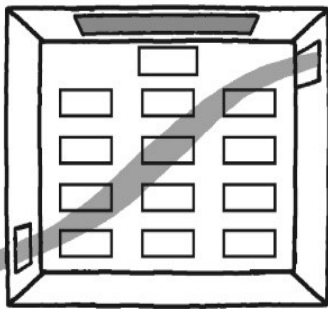
30秒くらいかけて丁寧に洗い、最後に清潔なタオル等で水気を拭き取ります。外から教室に入るときや給食(昼食)の前後、共有の物を使ったとき等、こまめに洗うことが大切です。

### 密接場面でのマスク着用



距離がとれないときはマスクをつけ、マスクなしでの会話は控えます。また、正しくつけないと意味がないので、鼻と口をしっかりと覆い、顔との間にすきまができないよう注意しましょう。

### 換気の徹底



2方向(対角線上)の窓等を開けると効果的です。常に窓を少し開けておくとよいですが、気候上難しいときは30分に1回以上、少なくとも休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしてください。

## まいにち 毎日かくにん!手あらい『3つのやくそく』

### その1:せっけんで!

水だけの手あらいでは、きれいにみえてもばいきんやウイルスのはこります。せっけんをよくあわ立て、手のすみずみまでこすってあらいま。



### その2:水を流して!

ためた水を使うと、「あらいいおとす」ことができているかも…。水を流しながら、石けんのあわをのこさないようにあらいま。



### その3:よくふきとる!

あらった後、手をぬれたままにすると、またばいきんやウイルスがつきやすくなります。きれいなタオルやハンカチでふきとります。

# 冬休みを健康で安全に過ごすための **約束**

せいかつ くず  
生活リズムを崩さない



きそくただ せいかつしゅうかん  
規則正しい生活習慣が  
げんき ひけつ  
元気の秘訣だよ

いえ かんせんしょうたいさく  
家でも感染症対策



てあら かんき かんせんしゅう  
手洗いや換気で感染症の  
よぼう つづ  
予防を続けよう

すこ まいにちうんどう  
少しずつでも毎日運動



からだ うご きも  
身体を動かすと気持ちも  
リフレッシュできるよ

くら まえ いえ かえ  
暗くなる前に家に帰る



がいしゅつ いえ ひと  
外出するときは家の人に  
かえ じかん つた  
帰る時間を伝えておこう



すすめられても  
お酒・タバコは絶対



冬休みは  
治療の  
チャンス



## 寒い季節の換気テクニック

### 寒

い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気をしよう。



### 短

時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開けっ放しにしておくほうが室温の変化を抑えられます。



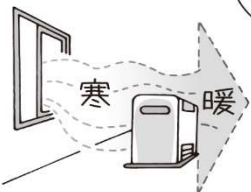
### 台

所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気をすることができます。



### 暖

房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐにあたためられるのでオススメ。



カーテンなどの燃えやすいものは暖房器具から離そう(火災予防!)

## カラカラだから…大事です、冬の水分補給



気温が低い冬は、夏よりも汗をかく量と頻度が減るため、体から『出ていく』水分があまり目につきません。そのため、水分補給についてはそれほど気にならない、気にしないでいい…そんなイメージをもっていないでしょうか。でも冬は、屋外は乾燥した気候でカラカラ、そして室内は空調(暖房)でやっぱりカラカラ。当然、体も乾燥しやすくなりますから、こまめに水分を補給しましょう!



ウイルスは、カラカラな乾燥した状態が大好きです。カラカラな部屋では長生きをして、カラカラな体の中では、どんどん仲間を増やします。体の内側も外側もしっかりと潤して、ウイルスをやっつけましょう!