

ほけんたいまい

令和2年2月28日

大内西小学校

2月も終わりに近づき、寒さも少しずつやわらいできました。青於発表会では、みなさんの工夫をこらした発表をきいて、1年間のがんばりを感じました。どの学年も、とてもりっぱでした。

また、毎日ニュースでは新型コロナウイルスについて報道されていますね。予防には、インフルエンザ対策と同じで、とくに手あらいが効果的です。外からもどったときや、食事の前にははていねいに手あらいしましょう。



てあら
手洗い



石けんを使って手をすみずみまで洗い、ウイルスが入ったせきやくしゃみを落とすことで、接触感染を防げます。15秒以上かけて、洗いましょう

ひと
人ごみを避ける



感染症が流行している時期は、できるだけ人ごみを避けましょう。

せきエチケット

せきやくしゃみがでるときは…



マスクをつける
(口と鼻をおおう)

ティッシュやハンカチで
口と鼻をおおう

ひじの裏側で
口と鼻をおおう

保護者の かたへ



マスクについて

深刻なマスク不足が続いています。そこで、使い捨てマスクの代用品について紹介します。

① ガーゼマスク

救急用品や手芸用のガーゼを使った簡単なガーゼマスクの作り方がインターネットに掲載されています。参考にしてみてください。

② タオル・ハンカチ・ティッシュ

マスクが手に入らず、せきやくしゃみがでるときには、口と鼻をおおひましょう。ティッシュはすぐに捨て、手についた場合はすぐに洗いましょう。

感染症の予防については、こまめな手洗いが重要です。

お家に帰ったときや、食事など口や鼻にふれる前の手洗いをご家庭でもよろしくお願いします。



なにもしないで
せきやくしゃみをする

せきやくしゃみを
手でおさえる

正しいマスクの着用



① 口と鼻の
両方をおおう

② ゴムひもを
耳にかける

③ すきまがないように
鼻までおおう

部屋の空気をいれかえよう



かんきしら じっしちゆう
換気調べ実施中！！

ほけん委員会いいんかいで、換気調べかんきしらを行っています。毎週2回、業間ぎょうかんに教室きょうしつの窓と、出入り口でいぐちのドアがいているか確認かくんしています。結果は、保健室ほけんしつの掲示板けいじばんと、給食きゅうしょくの放送ほうそうでお知らせしています。

12月がつから行おこなっていますが、まだ換気かんきを忘わすれることもあるようなので、休み時間やすみじかんはいつも換気かんきしましょう。



かんきよく
できた賞しょう

12月がつからの換気調べかんきしらで1番ばんよく換気かんきしていた5年生ねんせいへ、保健委員会ほけんいいんかい

手作りの「換気よくできた賞しょう」をプレゼントしました。



●●● 春の花粉症 ●●●

2月がつごろからスギ花粉かふんやヒノキ花粉かふんが飛び始めるため、花粉症かふんしやうの人は、くしゃみ、鼻水はなみず、目のかゆみなどの症状しょうじょうが現れます。

目がかゆいときは冷たいタオルで目を冷やしたり、鼻づまりはなづまりがひどいときは温かいタオルを鼻はなに当てたりすると、一時的いちじきに症状しょうじょうが落ち着つきます。

症状しょうじょうがひどいと、夜眠れなくなよるねむって睡眠不足すいみんぷそくになったり、集中力しゅうちゅうりょくが低下ていかしたりするなどの問題もんだいも起こるので、耳鼻咽喉科じびいんこうできちんと治療ちりょうをしてもらうことも大切です。



めのかゆみ

ひ 冷やす



はなづまり

あたた 温める

© 少年写真新聞社 2020

鼻水をきちんとかもう

鼻水はなみずをたまったままにすると、細菌さいきんが増えて副鼻腔炎ふくびくうえんや中耳炎ちゅうじえんを引き起こします。また、鼻水はなみずが喉のどに流れていき、せきが出る原因げんいんになることもあります。

鼻水はなみずはたまったままにせず、しっかりかむようにしましょう。

正しいかみ方



小鼻こばなに中指なみゆびが当たるようにティッシュていっしゅを持って、口くちから息いきを吸すって空気くうきを取り入れ、片方かたほうずつかみます。ゆっくり少しずつ、鼻水はなみずを押し出すようにかむのがポイントです。

一度いちどでかみきれなかったらもう一度またかみ、鼻はなの周りまわりについた鼻水はなみずをティッシュていっしゅできれいにぬぐって、ごみ箱ごみばこに捨てましょう。

こんなかみ方はしないで



力ちから任せにかんだり、両方りょうほうの鼻はなを一気いっきにかんだりすると、耳みみが痛いたくなることがあります。

また、鼻水はなみずをかまずにすすっていると、鼻血はなぢの原因げんいんにもなります。

© 少年写真新聞社 2020