

ほけんだより

12月

令和3年 12月 3日
 墨田区立小梅小学校
 校長 荒井 令子
 養護教諭 高田るり子

今年は、どんな1年でしたか？新型コロナウイルス感染症の影響で学校行事の変更や延期など、我慢しないといけないこともたくさんあったと思います。子供たちは、本当によく頑張っています。御家庭でも子供たちを褒めてください。

東京都では新型コロナウイルス感染者数が減少していますが、感染者のリバウンド増加予防のため、引き続き、手洗い、うがい、換気、ソーシャルディスタンスを守るという『新しい生活様式』への御協力をお願いします。

アルコール消毒だけで完璧？

アルコール消毒は、すべてのウイルスに効くわけではありません。特に、これから流行期になる感染性胃腸炎のノロウイルスやロタウイルスには効きません。

やはり、石けんで手洗いすることが一番よいウイルス対策です。

手洗いは
ココに注意!



- ☐ 注意して洗おう
- ▨ 少し念入りに洗おう
- かなりがんばって洗おう



手洗いするときに、親指や爪の先指と指の間に汚れが付きやすいため、汚れの付きやすい場所を意識して、ていねいに石けんで洗いましょう。

悪い菌に効く！ 攻撃ランキンク

ウイルスや菌などをやっつけ、限りなくゼロに近づけます

滅菌

めっせん
MEKIN

アイテム例

- 注射器
- ガーゼ
- ピンセット
- などの滅菌用具

強さレベル ★★★★★

No. 1

菌をある程度退治することです

殺菌

さっせん
SAKIN

アイテム例

- 消毒液
- 薬用ハンドソープ
- などの殺菌剤

強さレベル ★★★★★☆

No. 2

菌などを取り除いて数を減らすことです

除菌

じょせん
JOKIN

アイテム例

- ウェットシート
- ジェル
- スプレー
- などの除菌用品

強さレベル ★★★★★☆

No. 3

菌が増えるのを抑えることです。(やっつけたり取り除いたりするのではなく、主に菌が住みにくい環境を作ります)

抗菌

こうせん
KOUKIN

アイテム例

- 便座 タオル
- スリッパ
- 風呂用品
- などの抗菌グッズ

強さレベル ★★★★★☆

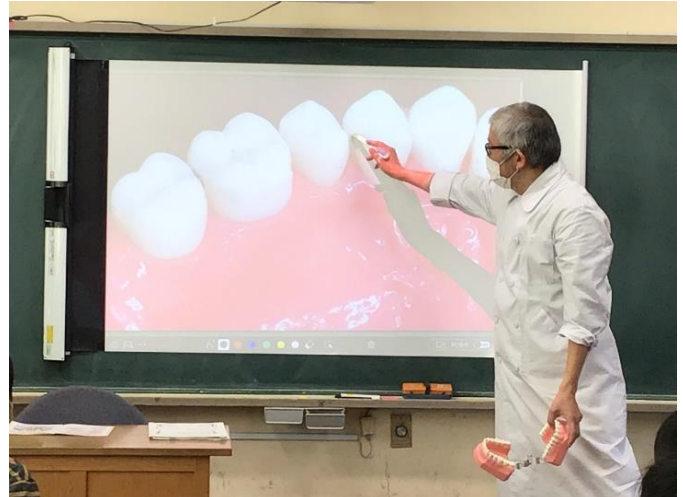
No. 4

裏面もあります

学校歯科医の富澤先生から「歯のいいはなし」がありました！

11月11日に学校歯科医の富澤先生から、「歯のいいはなし」を3、4年生の各教室でお話していただきました。

新型コロナウイルス感染予防のため、歯の染め出しや実際に歯みがきすることは行わず、「歯の不思議」の小冊子を使って、クイズをしたり、正しい歯ブラシの持ち方、汚れの付きやすい場所など、ユーモアあふれる話術でお話いただきました。



子供たちは富澤先生のお話を聞いた後、ワークシートの感想に「動物でもむし歯になるのですか？」「子供用の歯磨き粉が甘いのはなぜですか？」など、疑問に思ったことや、「歯は体の中で細菌が入りやすい入り口になっていることを知りました」「今まで以上に歯みがきを頑張ります」と歯みがきに関心を持ってくれました。

保健給食委員会のビデオを小梅小学校 HP にアップしました！

今回は、「手洗いチェック」 と 「さば缶のレシピ」 です。



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。



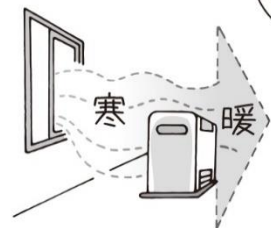
短 時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開けっ放しにしておくほうが室温の変化を抑えられます。



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！）

12月の保健目標

●外で元気に遊ぼう ●手洗い・うがいをしよう ●感染症を予防しよう