



令和3年 9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

夏休みが終わり、学校が始まりました。まだまだ、暑い日が続いています。コロナウイルス感染予防のためのマスクをしているため、熱中症にかかりやすいです。熱中症予防のためにも、登校の際は水筒を持たせていただくようお願いします。

東京都は、毎日、新型コロナウイルス感染者数が増加しています。引き続き御家庭でも、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。



コロナウイルス感染拡大に伴い、毎日TVや新聞で報道されていますが、最近のコロナウイルスは、変異株が主流になってきました。変異株は空気感染しやすいと言われています。

空気感染は、空気中にウイルスが舞い飛びその空気を吸い込むことで感染します。特に、密閉した室内ではウイルスが増加しやすく、常に室内の空気を換気してきれいな空気にすることが感染予防になります。

手洗いでできているかな???もう一度、確認してみよう!

きちんと洗えているかな?

て 手 洗 い



※③・⑤・⑥・⑦は両手を忘れずに洗いましょう。
 ※洗った後、手をふかずにぬれたままにしているとバクテリアやウイルスがつきやすくなるほか、手あれの原因にもなるので注意!



て 手と指を軽く水で流す



て 石けんを手のひらにとり、よく泡立てる



て 手の甲をもう一方の手で洗う



て 両手の指を組んで指の間を洗う



て おやゆび親指をもう一方の手でねじるように洗う



て 指先をもう一方の手で立って洗う



て 手首をもう一方の手でねじるように洗う



て 流水で全体をよくすすぐ



て きれいなタオルやハンカチなどで水気をふき取る

必ず洗おう!

- ① 外から帰ってきたとき
- ② 食事の前
- ③ トイレに行った後

裏面もあります

マスクは正しく着けていますか？
鼻が出ていたり、あごに掛けたままになっていませんか？鼻が出ていたり、あごに掛けたまま口が出ていると、鼻や口からウイルスを吸い込んでしまい肺にウイルスが侵入してしまいます。

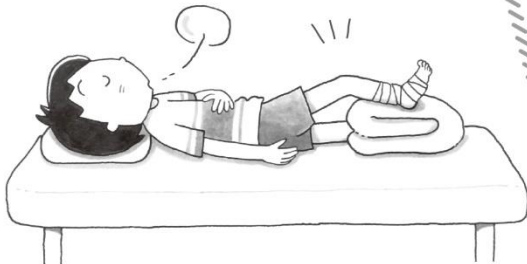
マスクを外すとき、給食中は、話をしないようにしましょう。

また、顔の大きさに合っていないマスクや耳に掛けているゴム紐が長い場合は調節しましょう。



あ んせいにする

ケガしているところを動かすと痛みがひどくなったり、治るのが遅くなったりします。楽な姿勢で静かに休みましょう。



う え にあげる

内出血や痛みの具合を軽くするため、ケガしたところが心臓よりも高くなるようにします。クッションや丸めたタオルを使いましょう。

おうきゅうてあて
応急手当の

あいうえお



い たみがなくなるまで冷やす

氷や保冷剤を使って冷やすと、腫れがひどくなるのを防いだり、出血を抑えたりできます。直接氷をあてないようにしましょう。



お さえる

包帯などを巻いて、内出血や腫れがひどくなるのを防ぎます。無理におさえたり締めすぎないように注意しましょう。

9月の保健目標

●生活リズムを整えよう ●けがの手当てを知ろう●感染症を予防しよう