

# ほけんだより がつ 6月



令和2年6月  
高岡市立万葉小学校  
保健室

臨時休業が終わり、6月から学校が再開することとなりました。しかし、気を緩めることなく、新型コロナウイルスの感染予防対策を続けていく必要があります。また、気温の差による体調不良や熱中症にも気を付けましょう。これから夏にかけては食べ物が傷みやすい時期でもあります。食中毒を起こす菌を付けない・増やさない・やっつけることも心がけましょう。

### 6月の予定

23日(火) 尿検査 全学年  
24日(水) 尿検査予備日

## 感染症予防を続けよう！〈手洗いのポイント〉

### \*手洗いのタイミングは？

右の6つのタイミングを覚えて、必ず手洗いをしましょう。様々な場所にウイルスが付着している可能性があるため、こまめに手を洗うことが重要です。

人は目・鼻・口等、無意識に顔を触っています。顔を触る前にも手洗いをするように気をつけましょう。また、食事の前後には特に丁寧な手洗いを心がけましょう。

### 手洗いの6つのタイミング

|                   |                       |                    |
|-------------------|-----------------------|--------------------|
| <p>外から教室に入るとき</p> | <p>咳やくしゃみ、鼻をかんだとき</p> | <p>給食(昼食)の前後</p>   |
| <p>掃除の後</p>       | <p>トイレの後</p>          | <p>共有のものを触ったとき</p> |

### \*石けんは使うべき？



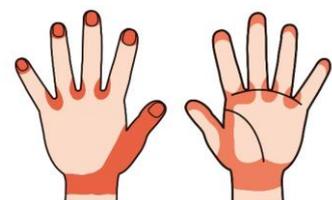
みなさんは手を洗う時、石けんやハンドソープを使っていますか？

石けんやハンドソープを使って2回洗うと、ウイルスを100万分の1まで減らす効果があります。

手洗いは、石けんやハンドソープを使って2度洗いがおすすめです！

### \*洗い残しはないかな？

石けんで洗っていても、実は意外と洗い残しがあります。**指の間や指先、親指、手首は要注意**です。これらの部分を意識して、目に見えないウイルスもしっかり洗い流しましょう。



## 〈マスクの正しい使い方〉

### \*装着するとき

- ①手洗いまたは手指消毒をする。
- ②鼻、口、顎を覆い、ゴム紐を耳にかける。
- ③隙間がないように、鼻の部分を押さえてフィットするよう調節する。



### \*使用中

マスクにはなるべく触らないようにする。特に、口周りを覆う部分には触らないように注意し、触ったときはすぐに手を洗う。

### \*外すとき

- ①ゴムの部分を持って外す。＊マスクの表面を触らないように気を付ける。
- ②内側を折りたたんで、ランチマットが入っている袋に入れる。
- ③すぐに手洗いをする。



## ～保護者の方へのお願い～

日頃から感染予防にご協力いただき、ありがとうございます。学校再開に伴い、感染予防のために以下のことをお願いします。

### 1. 毎朝の検温、健康観察について

引き続き、登校前に検温と健康状態を確認し、健康観察カードの記入をお願いします。風邪症状や、体温が 37.0℃以上ある場合は、学校へ連絡をしてください。37.5℃以上の発熱がある場合は、自宅で休養してください。

### 2. 登校中のマスクの着用について

登校中にもマスク着用のため、登校前にマスクを着用しているか確認をお願いします。

### 3. 歯みがきについて

新型コロナウイルスの感染経路は飛沫によると言われており、学校での歯みがきは洗面所が混み合い、飛沫の飛散が防ぎきれないため、給食後の歯みがきは、6月の1週目は行いません。お茶を飲んだり、うがいで口をゆすいだりして対応します。ただし、むし歯予防の観点から、個人的に実施することは禁止しませんので、実施されたい方は連絡帳等で担任にお知らせください。

2週目以降の歯みがきについては、決まり次第お伝えします。

### 4. 持ち物について

- ハンカチ・ティッシュ・ビニール袋（使用済みティッシュ用）

感染予防上、ハンカチの貸し借りはできないため、毎日清潔なハンカチを持たせてください。また、鼻水をかむときに使用したティッシュを入れるビニール袋の準備もお願いします。

- マスク

汚れたり、なくしたりしたときのために、予備のマスクをランドセルに入れておいてくださるようお願いします。

- 水筒

熱中症予防のため、水筒の持参をお願いします。

