

☆4年生保健指導「かぜにまけない体づくり」の様子



計測の後に保健指導を行いました。感染症にかからないための予防方法や免疫力を高めるためにできることについて、よい意見がたくさん出ました。睡眠時間ではほとんどの子が20時や21時に寝ていることが分かり安心しました。成長著しい小学生には睡眠がとても重要です。

新型コロナウイルス感染症についても触れました。

くしゃみや咳によってウイルスは周りへ飛び散ってしまいます。そのためマスク着用と常時の換気はとても大事！



くしゃみや咳に含まれるウイルスはどれくらい飛ぶのでしょうか？



マスクには大きく分けて、不織布・布・ウレタンの3種類の素材があります。なかでも不織布はウイルスを通しにくいマスクです。