

ほけんだより

特
別
号



令和2年 4月30日
世田谷区立桜丘小学校
保健室 霜村 梨香
加藤 歩希

新年度が始まり、皆さんの元気な顔を見ることが出来ないまま毎日が過ぎていき、寂しい日々が続いています。しかし、これはみなさんの健康を守るための大切な休みです。家で過ごす方に注意して、また元気に会いましょう。

また、ご挨拶が遅れましたが、今年度はこの二人で保健室からサポートしてまいります。よろしくお願いいたします。

霜村 梨香（しもむら りか）

桜丘小2年目です。このようなスタートとなってしまう、皆さんとお会いできないのが残念ですが、また今年度もどうぞよろしく願いいたします。

加藤 歩希（かとう ふき）

初めまして。この春から桜丘小学校に来ました。早く皆さんと会えることを楽しみにしています。よろしくお願いいたします。

じょうほう 情報のソウカナ？

現在、多くの国において新型コロナウイルス感染症が拡大しており、それに伴い、いろいろな情報を目にするようになってきました。正しい情報を選択し、新型コロナウイルス感染症の予防方法などについて、正しく理解をしていきましょう。

「ソ」……即断しない（すぐに決めない）

「ウ」……鵜呑みにしない（思い込まない）

「カ」……偏らない（他の情報と比べてみる）

「ナ」……中だけみない（スポットが当たっている情報だけで判断しない）



【新型コロナウイルス感染症 予防方法】

- ① 石けんを使った手洗いを、こまめに行うこと
- ② 食事・運動・睡眠をとり、免疫力を高めること
- ③ 換気をして、空気の入れ換えをすること



咳が出る人は咳エチケットをしよう。

【咳エチケットとは？】

他の人に感染させないために、咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ・袖の内側等を使って、鼻や口をおさえることです。

布マスクを使っている人は、毎日洗濯しましょう。

ひょうすな手洗いのしかた知っているかな？



てあら 手洗いポイントアドバイス

- ★石けんをつけて、20秒～30秒もみ洗いしよう。
- ★洗った後はしっかり乾かそう。

手洗いのしすぎによって、手が乾燥して荒れてしまうこともあります。荒れたままだと、ウイルスが付きやすくなってしまうので、ハンドクリームやワセリンを塗って保湿をしましょう。

コーピングって知っていますか？

長い休校期間となり、イライラしたり、悲しくなったりすることは増えていませんか。コーピングとは、自分自身のストレスへの対処方法を知って、ストレスを解消していくことです。コーピングの方法は一人一人異なります。そのために、やりたいことリストを作ってみましょう。日々できることもあれば、新型コロナウイルス感染症が終息してからできることもあると思います。「今日はこんなことに挑戦してみよう。」「あんなこともやってみたいな。」そう思うだけで、少し気持ちが明るくなりませんか？

保護者の皆様へ

国内での新型コロナウイルス感染症の感染拡大を受け、臨時休校になってから二ヶ月が経過しました。また、休校期間が長く続き、外出もままならなくなってしまうなど、日常が大きく変化しています。保護者の皆様は、ご自身の心と身体の健康を保つことを大事にしてください。また、お子様の心も大変疲れやすくなっています。お子様がコロナウイルスが怖いと訴えてきたら、耳を傾け、予防のために「できること」を伝えてあげてください。

【消毒について】

新型コロナウイルスには、アルコール、次亜塩素酸ナトリウムが有効とされています。

次亜塩素酸ナトリウムは、手指の消毒には使用できませんが、物の消毒（ドアノブやてすり等）には有効です。

【作り方】換気をしながら作製してください。

水 500ml に対し、原液 5ml（キャップ1杯）を入れます。

約 0.05%濃度に希釈できるので、そちらを使用してください。



【注意点】

金属を劣化させてしまうことがあるので、消毒後水拭きをしてください。また希釈したものは、光や熱に不安定で経時的に劣化するので、必要量を適時作製するようにしてください

スプレー式の物は、ウイルスを飛散させる可能性があるため、使用は控えてください。万が一使用される際は、布やペーパータオルに噴射して使用してください。また、吸い込みにはお気を付けください。

今後、学校 HP に家庭でできる保健の学習課題を掲載していきます。既に2点掲載してありますので、HP から印刷し、どうぞご活用ください。また、このほけんだよりは、次の登校日に配布予定です。