

ほけんだよい



令和4年2月10日

美九里東小保健室

新型コロナウイルスの世界的感染者数が4億人をこえたそうです。「オミクロン株」は感染力が強く、子どもへの感染もかなり増えています。寒さがきびしくなり、手洗いは冷たくてたいへんですが、学校に入る時、外から帰ったら手袋をはずして手を洗ってください。マスクから鼻やあごがでないようにしっかりおおみましょう。1月20日学校保健委員会で「コロナを予防しよう！」について実施する予定でしたが、中止となり、クラスで保健委員の発表や校医さん等からの指導を見てもらったと思います。おうちの人にもお話ししてください。今回は学校保健委員会の内容をまとめてみました。

①学校生活の劇

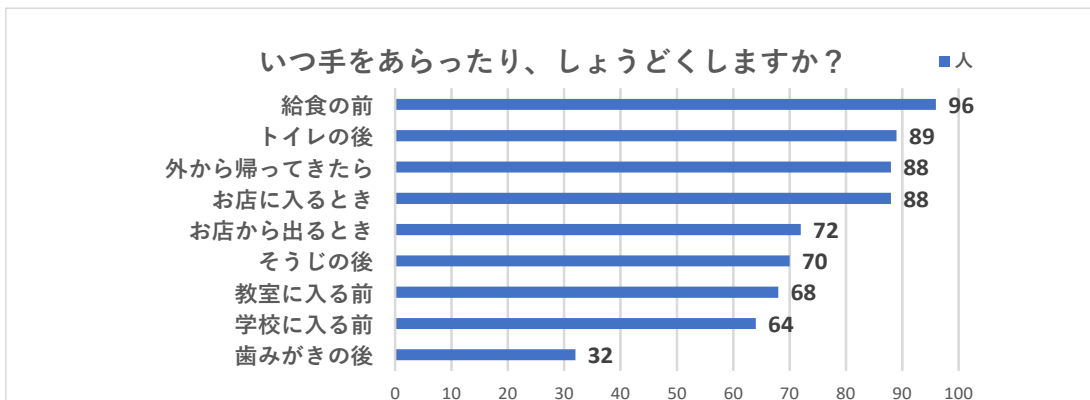
- ・手洗い（手洗いソングで指の間、親指のつけ根、手首もしっかり洗う。）ローションをぬって、洗いのこしを見る実験で、どこが洗えていなかったか思い出してみよう。
- ・手洗いでできないときは消毒・ハンカチをポケットに
- ・加湿・換気（らんま（ろうかがわの上の窓）を開ける、対角線上に窓を開ける。）
- ・トイレを閉めて流す ・水道のレバーはひじやこうであける ・マスクをしっかりとる

②家庭生活での劇

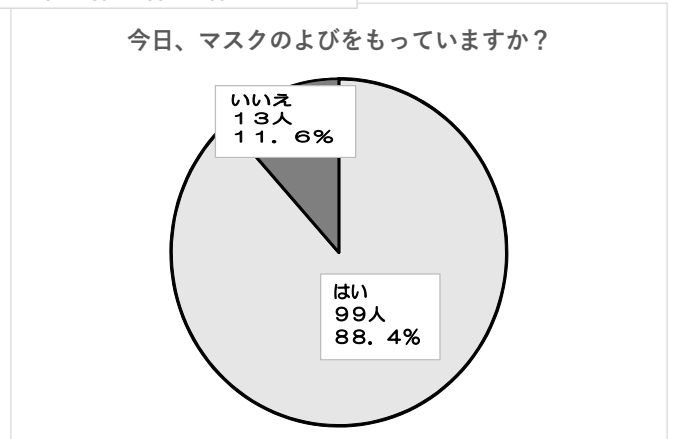
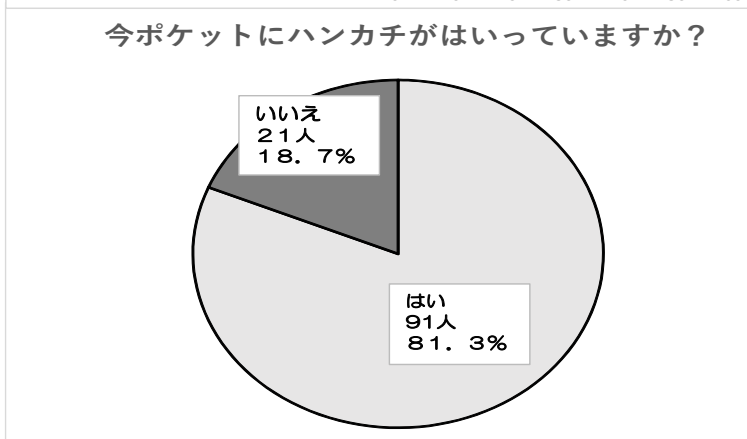
- ・夜遅くまでゲームなどをしていないで早く寝る
- ・朝食を食べる ・運動をしよう



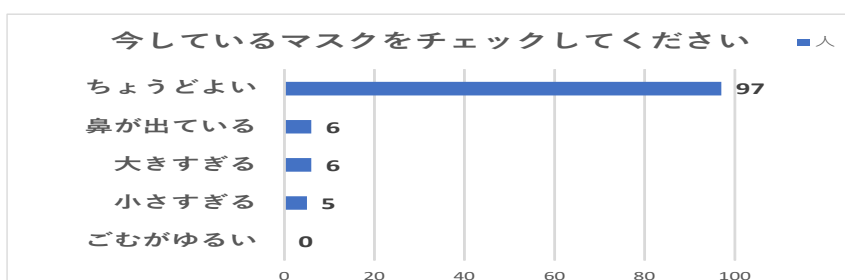
12月にとったアンケート結果 (112人)



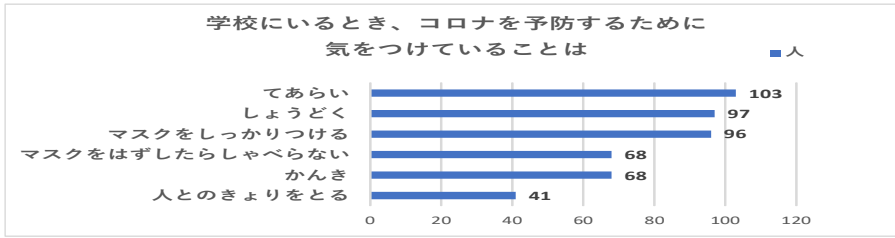
しっかり手洗いをしていようですが、掃除の後、学校に入る前、歯みがきの後はしない人もいます。（今は歯みがきは中止しています。）



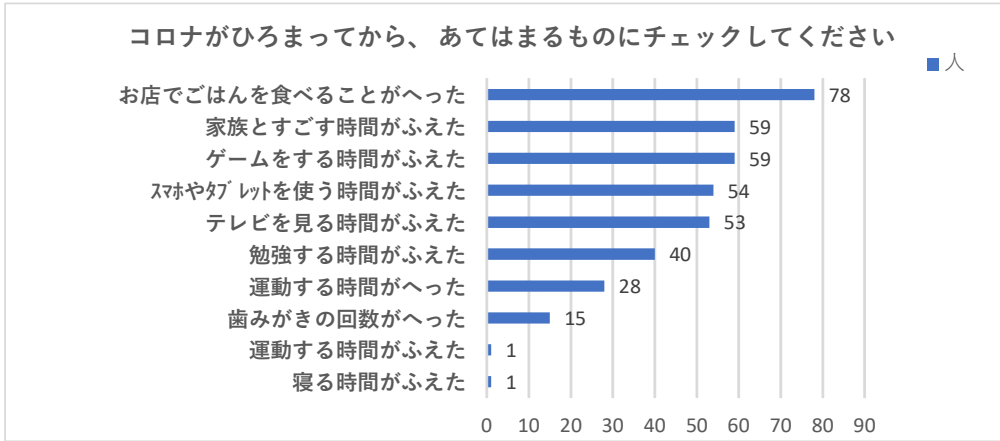
ハンカチやマスクのよびはほとんどの人がもっていました。



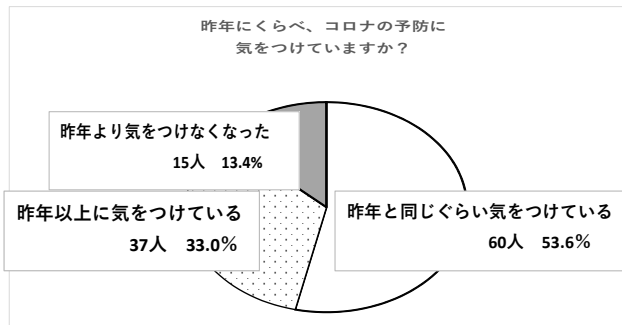
ちょうどよいマスクをしている人がほとんどでしたが、鼻が出ている、大きすぎる、小さすぎる と答えた人が数名いました。鼻がでていいる人が時々います。しっかりと自分に合った大きさで、できるだけ不織布のマスクをするようにしましょう。



学校にいる時、手洗い、消毒、マスクをしっかりとしているが、人とのきよりとるを答えた人は少なめでした。学校では楽しくなって友だちとくっついてしまうので特に気をつけてください。



外食がへり、ゲームやテレビ、スマホやタブレットの使用時間がふえたようです。ぜひ家族で約束を決め、タイマーをかけるなど工夫が大切です。また家族と過ごす時間も増えました。40人が勉強時間が増えたと答えていました。感染が始まってから約2年なので、学年が1つ上がり、勉強時間が増えたと感じるのかもしれませんが。



約半数の人が「昨年と同じぐらい気をつけている」と答え、「昨年より気をつけなくなった」人は少なめで、「昨年以上に気をつけている」人が33.0%でした。しっかりコロナ予防をこころがけているようです。ぜひこれからも続けてください。



学校医より

- ねる時間をきめ、ねる2時間前はタブレット等は見ない。
- 外で遊んだり、自転車を外へ出かけるのは気分転換にもなります。おとしりがお外に出なくなると筋肉がおちてしまうので、いっしょにさんぼなどに出かけてみてください。
- 手洗い、うがい、マスク、換気をしっかりとしましょう。うがいは、イソジンでのうがいがよいです。
- コロナにかかってしまった人をせめたり、うわさばなしをしない。コロナいじめはぜたいにだめです。

学校歯科医より

- 口の中がふけつになると感染しやすくなります。口の中をきれいにしておくことが大切です。とくにオミكرون株は鼻やのどをせいけつにすることが大切です。
- うがいもしっかりしましょう。ぶくぶくうがいをしてから、がらがらうがいをし、はき出すときはゆっくりと、ひくいちから。
- 今は学校では歯みがきをしていませんが、おうちでしっかりとしましょう。学校での歯みがきはじまったら、できるだけ口をとじてみがきましょう。口をゆすいではき出す時は、ゆっくりとひくいちからしましょう。

学校薬剤師から

- コロナ予防をつづけてください。
- マスクは不織布のマスクを使い、鼻のおうとつにあわせ、はりがねをまげ顔にフィットさせることが大切です。鼻をマスクの外に出さない、あごの下までおおう。マスクはよごれたらこうかんしましょう。マスクは毎日交換したほうがよいです。
- はんかちは使ったら、おりかえし、同じところを使いいつづけない。何枚かもっていて、使ったら交換するのもよいですね。ハンドタオルがよいです。
- コロナワクチンは今は12歳にならないとうてないなので、みんなは特にマスク、手洗い、3密をさけることをつづけましょう。
- 今は寒いですが、教室の空気のいれかえはまめにしましょう。