

ほけんだより



2021年(令和3年)
12月 NO. 12
福山市立鞆の浦学園
ほけんしつ

今年もまた、新型コロナウイルス感染症のため学校の予定が変わったり、分散登校をしたりしましたね。今まで通りの生活に戻りつつありますが、まだまだ油断はできません。一人ひとりの予防が、自分や大切な人の命を守ることに繋がります。みんな元気に1年を締めくくることができるように、「こまめな手洗い」「マスクを正しく着ける」「密をさける」など、基本的な感染対策を続けて行きましょう!



冬の感染症予防で特に大切なのは…

換気と加湿です!

換気のポイント

冬は空気が乾燥して、飛まつ(くしゃみやせき)が飛びやすくなります。そのため、空気の入れかえはとても大切です。**窓・ドアを2カ所ずつ開けて**、換気をしましょう。10cmくらい開けておくだけで、十分空気が入れかわりますよ!



加湿のポイント

冬に活躍するウイルスは乾いた場所が大好きです。**湿度が40~60%くらい**を保ちましょう。加湿器をつけたり、濡れタオルを干したりするなどの工夫をしましょう。★教室にある温湿度計を確認してみてくださいね!



新型コロナウイルスはどれくらい生きる?



新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみやせきと一緒に口から飛び出します。

ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。

ウイルスの次のねらいは手にくっついて口から入ること。いろいろな所で、その機会をねらっています。

ウイルスの生存時間

空気中	ボール紙の表面	プラスチック・ステンレスの表面
3時間	24時間	48~72時間

そんなウイルスを数10秒で消滅

させられる方法があります。

それが手洗い。

石けんで10秒もみ洗い

流水で15秒すすぐ

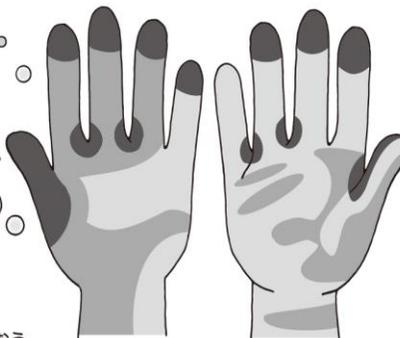
2回くりかえす



手洗いはココに注意!



- 注意して洗おう
- 少し念入りに洗おう
- かなりがんばって洗おう



「健康のきろく」カードを返します!

2学期に行った視力検査と身体測定の結果が書いてあります。今の自分のからだの様子を知ったり、成長の様子を見たりしましょう。

★おうちの人と一緒に見たら、**12月17日(金)までに学校へ持ってきて**きましょう。

メディアコントロールにチャレンジしよう!

11月の視力検査を行った結果、4月と比べて視力が低くなった人がどの学年も増えていました。タブレットやスマートフォン、ゲームなどのメディアを使う時間が長いと、視力の低下をはじめ、心とからだの健康によくありません。

そこで、**12月13日(月)から15日(水)まで、鞆の浦学園全員で「メディアコントロール」にチャレンジします!**自分の健康を守るために、メディアと上手につき合う方法を身に付けましょう!

保護者の皆様、ご協力よろしくお願い致します。

