

ほけんだより



令和3年9月13日(月)
琉球大学教育学部附属小学校
保健室

9月の保健目標

生活のリズムをつくらう

いつもより長い夏休みとオンライン授業でお友達と会えない日が続き、少しさびしかったのではないのでしょうか。しかし、オンライン上で工夫して友達と勉強をするみなさんの適応力の高さに驚かされました。これからも感染対策をしながらの生活が続きますが、できることから前向きに楽しく取り組んでいきましょう。2学期もよろしくお願いいたします。



こんな生活つづけていませんか? 生活リズムチェック!

- 朝おきる時間がおそい
- 朝ごはんを食べない
- 間食(おやつ)が多い
- 好きなものばかり食べている
- 夜おそくまでゲームをしたり動画を見たりしている

*朝起きる時間、朝ごはんの時間、寝る時間などをしっかり決めて、規則正しい生活に戻していきましょう。

感染の予防効果 大 小 なし

マスクによる感染対策	不織布	布マスク	ウレタン	マスクなし
	吹き出し飛沫量 20%	吹き出し飛沫量 18-34%	吹き出し飛沫量 50%	吹き出し飛沫量 100%
	吸い込み飛沫量 30%	吸い込み飛沫量 55-65%	吸い込み飛沫量 60-70%	吸い込み飛沫量 100%

(スーパーコンピューター「富岳」によるシミュレーション結果)※国立大学法人豊橋技術科学大学 Press Release

保護者の方へ ①

感染予防
おすすめは
不織布マスク

マスクにはいろいろな種類がありますが、感染予防に1番効果があるのが「不織布マスク」です。そこで、附属小では不織布マスクの着用をおすすめしています。ただし、皮ふが弱いなどの理由で不織布マスクを着けるのが難しい場合は、布マスク等を着けても差し支えありません。どのマスクを選ぶかは、ご家庭で十分にご検討ください。

加えて、新型コロナウイルスは空気感染を起こすことが指摘されていることをふまえ、これまで以上に教室内の換気を徹底していきます。まだまだ暑い日が続きますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

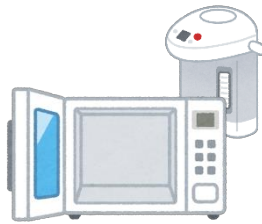




もしも おうちの人^{ひと}がコロナにかかった時^{とき}にそなえて
自分でできることを増やしておこう!

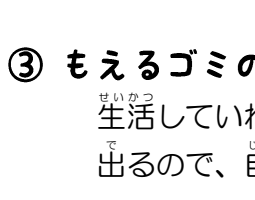
① 服や勉強道具は自分で準備しよう

いつもおうちの人に準備してもらっていたら、しまっている場所がわからなくて困ってしまいます。自分のものは自分で準備する習慣をつけましょう。



② 電気ポットや電子レンジの使い方を習っておこう

電気ポットや電子レンジの使い方を覚えておけば、自分でインスタント食品やレトルト食品、冷凍食品を使ってごはんの準備ができますよ。



③ もえるゴミの白とゴミすて場所を確認しておこう

生活していればゴミは必ず出てしまいます。特にもえるゴミは毎日たくさん出るので、自分でもゴミすてができるようにしておきましょう。



④ 何かあったときに相談できる大人の連絡先をすぐ見られる場所にメモしておこう

子供ではどうにもならないことが必ずあります。何かあったときに相談する人を家族で相談して決めておき、すぐに連絡できるようにしておきましょう。

保護者の方へ ②

当面の間

歯みがきタイムを見合わせます

歯みがきには、口の中のウイルス量を減らすという感染予防に有効な面と飛沫が飛び散るといふ感染リスクの両面がありますが、本校では、感染リスクの方が大きいと判断し、当面の間、歯みがきタイムを実施しないことになりました。

ただし、歯列矯正などの歯科治療中で食後すぐに歯みがきが必要な児童については歯みがきができるよう配慮しますので担任へご相談ください。

再開時には改めてお知らせします。ご理解のほどよろしくお願い致します。



保護者の方へ ③

除菌シート又はマイふきんの準備をお願いします

給食前の各自の机ふき用として、除菌シートの準備をお願いします。100円ショップなどで売っているものでかまいません。

エタノールやベンザルコニウムなどの消毒成分が含まれたものをお勧めしますが、入手が難しいようであればそれ以外のタイプのウェットシートまたは掛けひも付きのふきんを持たせてください。

お手数をおかけしますが、ご協力のほどよろしくお願い致します。

