

ほけんだより



令和2年 5月
練馬区立練馬東小学校
校長 高野 正之
養護教諭

新緑が眩しい季節になりました。ニュースでは、新型コロナウイルス感染症の情報が日々更新されています。自宅で過ごす時間が増え、イライラがたまったり、不安になったりしている人もいるかもしれません。生活リズムが乱れがちになりますので、早寝早起きを心がけ、朝は必ず、太陽の光を浴びて体をリセットしましょう。休校中であっても、ご家庭で毎日、検温し、熱はないか、体調に変わりはないか必ず確認してください。

新型コロナウイルス感染症に罹患した場合、咳や軽い喉の痛み、くしゃみなどの風邪症状や、頭痛、体のだるさや息苦しさ、結膜炎などの目の症状などがあると言われていますが、無症状の場合もあります。体がウイルスと戦うときには熱がでます。熱が出た場合には、市販の解熱剤ですぐに熱を下げるのではなく、かかりつけ医に相談するなどして解熱剤は使用しましょう。

布製マスクを配布します

布製マスクが国から支給される予定です。今後、学校が再開した場合は、必ずマスクを着用して登校してください。感染拡大防止のため、ご協力をお願いします。

布製マスクの洗い方

- ① おけに水2ℓを入れて衣料用洗剤0.7g（目安）を溶かし、マスクを10分間浸し、軽く押し洗いをする。もみ洗いはしない。
- ② おけの水を入れ替え、マスクをすすぐ。
- ③ 台所用手袋をはめて、水1ℓに塩素系漂白剤約15mlを溶かし、マスクを10分間浸す。その後、水を流しながら十分にすすぐ。

食器・手すり・ドアノブなどの消毒方法

- ① 食器や箸などは80℃の熱水に10分間さらす。
- ② 市販の塩素系漂白剤を使用する。原液濃度が6%の塩素系漂白剤を使用する場合は水1ℓに10mlを入れて希釈する。ゴム手袋の着用や換気を行いながら消毒する。

健康診断について

例年は定期健康診断で6月30日までに全ての検査を行います。今年度は新型コロナウイルス感染症の流行が落ち着き次第、この1年の間に健康診断を実施します。健診を予定していても流行の状況により突然予定が変更になる場合があります。ご理解とご協力をお願いいたします。