

# ほけんだより

令和2年度

12月号

練馬区立田柄第二小学校

校長 谷田 弘子

養護教諭 浅賀 雅子

こんげつ けんこうもくひょう  
今月の健康目標

外で元気に遊ぼう!!

今年もとうとう最後の月になり、気がつく和本格的な寒さになってきました。今年は今まで誰も経験し

たことがないことがたくさん起こり、学校に行けない日もありました。2学期ものこり1か月ですが、

田二小のみなさんが元気に過ごせることが一番の願いです。寒くなると色々なウイルスが流行します。

今以上にしっかり感染予防をして元気に冬休みをむかえましょう。

## かんせんしょう よぼう 感染症を予防するために



### いま 今わたしたちができること……

Q 教室でできることは?



ウイルスは乾燥した部屋が大好き。窓と廊下側のドアを開けて空気を入れ替えましょう。加湿器を使って空気をうるおしましょう。

A: かん気と加湿

Q 手を洗うタイミングはいつ?



石けんをつかってしっかり手を洗った後は、きれいなハンカチで手をふきましょう。

A: 教室に戻った時、トイレの後、給食の前、家に帰った後、共有物を触った後、掃除の後

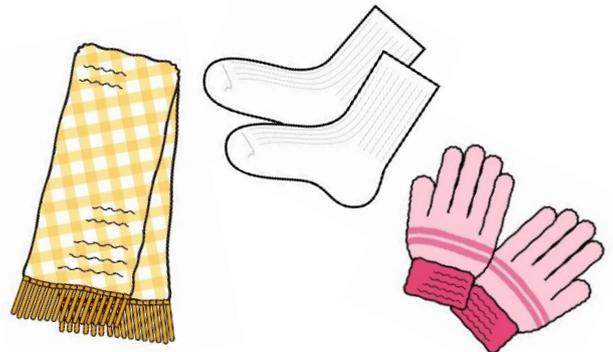
Q 正しいマスクのつけ方は?



マスクは正しいつけ方でないと、意味がありません。たまに鼻が見えている人を見かけます。しっかり鼻と口がかくれるマスクをつけてきましょう。

A①

Q 体の中の3つの「首」はどこ?



体を冷やすことで、風邪をひきやすくなります。外に出る時は、体を温めることを大切にしましょう。

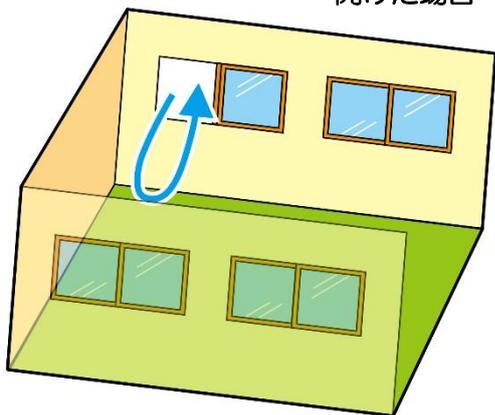
A: 首、手、足

# こまめにかん気をしよう

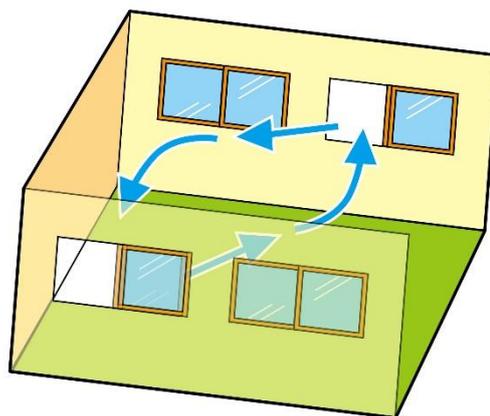
かん気をすることで、よごれた空気を外に出し、きれいな空気を室内に入れることができます。かん気で窓を開ける際に、その向かい側にも窓かドアがある場合は、両方開けて空気の通り道をつくと、きれいな空気がよりたくさん室内に入りやすくなります。

室内の空気の入れかえをする時は、窓だけでなくドアも開けて空気の通り道を作りましょう。

片側だけ窓を開けた場合



両側の窓を開けた場合



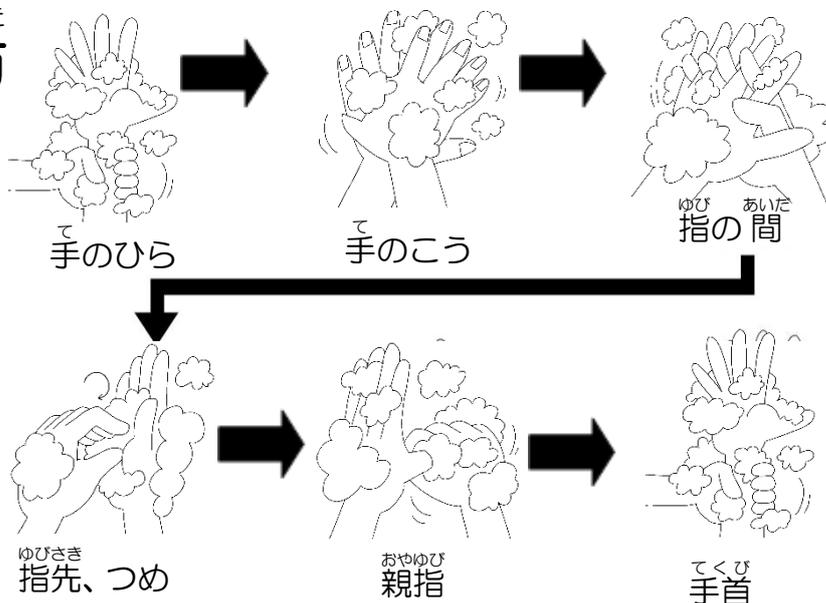
かくにん 確認しよう！

## ただ正しい手洗いのやり方

手を洗うことは、かぜやインフルエンザ、コロナウイルスの予防にもなります。

しかし、正しい手洗いのやり方でなければ、効果がありません。もう一度、正しい手洗いのやり方を確認しましょう。

石けんを使って、手のすみずみまで洗い、洗い終わったら清潔なタオルやハンカチで水気をふき取りましょう。



## 毎朝の健康観察のご協力ありがとうございます。

毎朝、登校前に健康観察をしていただきありがとうございます。引き続き、体調が少しでも優れない場合は無理せず、ご家庭で休養していただきますようお願いいたします。また、発熱がなくても、いつもと様子が違う場合は無理せず、ご家庭で様子を見ていただきますようお願いいたします。

最近、予備マスクを忘れてしまうお子さんが増えています。ランドセルの中に予備マスクが2～3枚あるか今一度、ご確認をお願いいたします。また、鼻と口が隠れるマスクのご準備も重ねてお願いいたします。感染症予防対策にご協力よろしくをお願いいたします。