

ほけんだより



5月 令和2年5月26日
練馬区立関中学校 保健室

3月から臨時休校が続いています。みなさんは元気に過ごしているでしょうか。新型コロナウイルス感染症が落ち着き、みなさんが登校できる日を心待ちにしています！

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐためには、咳エチケット、石けんによる手洗い、に加え、3つの密（密閉・密集・密接）を避けることが大切です。学校でも、3つの密にならないような工夫や、ドアや手すり等の手に触れる場所の消毒などの感染予防対策を行いますが、一人ひとりの行動が、感染の拡大を防ぐことにつながります。ご協力をお願いします。



＊＊感染症予防のために＊＊

- ・毎朝必ず検温をして、体調の確認をしましょう。
- ・熱が無くても、のどの痛みや咳、鼻水など、少しでも体調が悪い場合は、登校や外出を控えましょう。
- ・登校するときは、必ずマスクを着用してください。
（マスクは家庭で準備をしてください。布マスクやハンカチマスクなどもOKです！）
- ・こまめに石けんを手を洗ってください。（手洗い後に使用する、ハンカチやタオルを持参してください。）
- ・人混みを避け、近距離での会話は控えましょう。
- ・免疫力を高めるため、十分な睡眠、適度な運動（人混みを避けて）、バランスのとれた食事を心がけましょう。

～マスク着用のお願いと手指アルコール消毒について～

- ・マスクの品薄状態が続いています。学校でマスクをあげることができませんので、各家庭で用意をして、着用するようお願いします。
- ・手指アルコール消毒液も品薄が続いていて、学校のアルコール消毒液も残り少なくなっています。学校では、石けんによる手洗いを積極的に行い、手指アルコール消毒は、手洗いができない場合に使用します。（必要な人は、自分専用のアルコール消毒液や除菌ウエットティッシュなどを持参してOKです。）

正しい手の洗い方

手洗いの前に
爪は短く切っておきましょう
時計や指輪を外しておきましょう

- 流水でよく手をめらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのぼすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう

- マスクを着用する（口・鼻を覆う）
- ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
- 袖で口・鼻を覆う



新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスク着用を含む咳エチケット」です。ひとり一人が心がけましょう！

☆マスクの作り方を紹介します☆

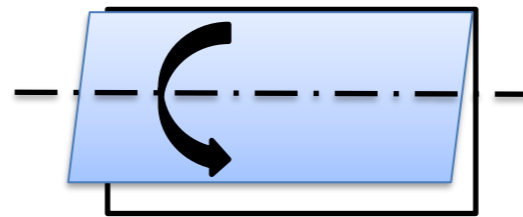
現在も市販のマスクの品薄状態が続いています。また、政府から布マスクが配られますが、枚数も限られていて、地域によってまだ届いていないご家庭もあるようです。今回、簡単に作れるハンカチマスクとキッチンペーパーで作る簡易マスクを紹介します！マスクが手に入らない時の参考にしてください。

（参考資料：文部科学省 子供の学び応援サイト
経済産業省 やってみよう！新型コロナウイルス感染症対策みんなのできること（動画））

ハンカチマスク

用意するもの：ハンカチ（大きめのもの）、ゴムひも（髪どめのゴムや輪ゴム、使い捨てマスクのゴム部分を結んでも◎）

①ハンカチを半分の半分にする

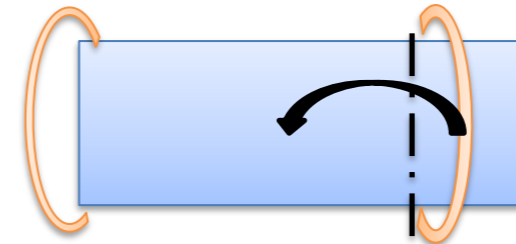


②長方形になったハンカチにゴムを2つ通して片方を折り込む



③もう片方も内側に折り込む

（折り込んだものを重ね合わせるとより外れにくくなる）



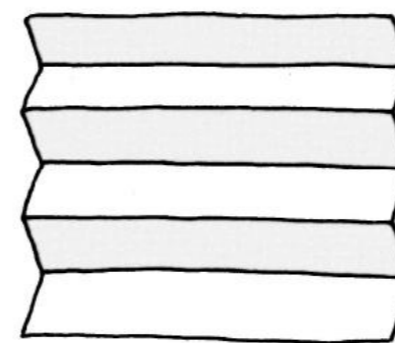
④両方折り込んだ側を口に当てて、完成！



キッチンペーパーマスク

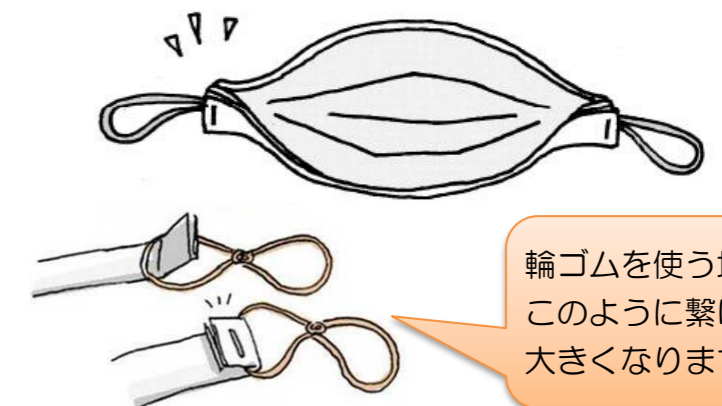
用意するもの：キッチンペーパー、輪ゴム（使い捨てマスクのゴム部分を結んでも◎）、ホチキス

①キッチンペーパーを蛇腹に折る



②両端を輪ゴムごとホチキスで止めて完成！

（ゴムは輪ゴムを2つ繋げて大きくすることもできます。）



輪ゴムを使う場合、このように繋げると大きくなります。