

～しっかりね(丸) きちんとたべ(丸) よくあそ(丸) すこやかにのび(丸) ～入谷小はルブル運動を推進しています～

令和5年1月10日  
入谷小学校 保健室  
第15号

\*おうちの人と一緒に  
読みましょう。

# 1月のほけんだより

いよいよ新しい年がスタートしました。「一年の計は元旦にあり」ということわざにもあるように、何かを始めるなら、年の初めにしっかり計画を立てると良いです。「好ききらいをなくす」「夜寝る時間を決める」など、今年一年を健康に過ごすための目標を決めて、実行してみましょう。今年も皆さんが元気に過ごせるように願っています。



保健目標 かぜや感染症を予防しよう！



しっかりやろう！

寒い季節こそ

## 一人ひとりの予防が 新型コロナウイルス感染症や インフルエンザの 流行を防ぎます

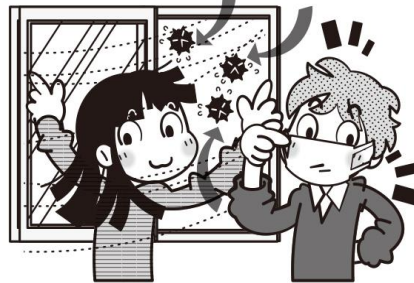
### こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



### 部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50～60%に。



### マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。

くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

### 規則正しい生活

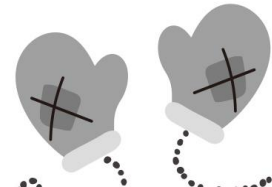
十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。

### 部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

### 人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。



ポケットに入っていますか？

手を洗った後に、濡れた手を服で拭いている人を見かけます。ハンカチは、手や汗を拭いたり咳やくしゃみが出そうなときに、ティッシュは、鼻をかんだり汚れを拭いたりする時に使用し、どちらも毎日使うものです。登校前には、ポケットにハンカチとティッシュを入れたか確認をしましょう。そして、服を着替える時には、ハンカチやティッシュもポケットに移し替え、持ち歩くようにしましょう。



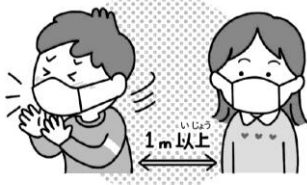
# マスクをつけていても…せきエチケット



皆さんは、毎日マスクを付けて生活していますが、「マスクを付けていれば、せきやくしゃみをして大丈夫」と思っている人はいませんか？マスクは、感染を100%防ぐことは出来ません。せきやくしゃみをする時は、こんなことに気を付けましょう。

せき・くしゃみをするときは…

まわりの人から1m以上  
はなれて顔をそむける



ハンカチやティッシュで  
鼻と口をおさえる



とっさのときは  
服のそでなどでカバーする



手でかさねたり  
鼻をかんだあとは手をあらう



## マスクやフェイスシールドの効果

【スーパーコンピュータ富岳によるシミュレーション結果】

対策方法	なし	マスク			フェイスシールド	マウスシールド
		不織布	布マスク	ウレタン		
吐き出し飛沫量	100%	80% カット	66~78% カット	50% カット	20% カット	10% カット
吸い込み飛沫量	100%	70% カット	35~45% カット	30~40% カット	小さな飛沫に対しては効果なし (エアロゾルは防げない)	

◎ 感染症を予防するための方法はどれか一つではなく、手洗いや換気、マスクの着用、人混みを避けるなど、できるだけ多くのことを組み合わせて続けることが大事です。

## 3学期 身体計測(身長・体重)を行います！



1月11日(水) 5・6年生  
12日(木) 3・4年生  
13日(金) 1・2年生

時間：業前  
服装：私服  
場所：多目的室



※身体計測の結果は、後日「健康の記録」でお知らせします。

## ～ 保健室からのお知らせ ～

### ○「冬季休業中の健康状況調査」について

冬季休業中のお子さんの健康状態について御記入いただき、1月13日(金)まで保健関係連絡袋に入れて、学級担任へ提出をお願いします。

### ○「ルルフルチェックカード」について

冬休み明け1週間、規則正しい生活を送るようお声掛けをお願いします。御家庭での様子を記入の上、1月17日(火)に学級担任へ提出をお願いします。

### ○3学期も引き続き、感染症予防をお願いします！

全国的に新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの罹患者が増えています。朝の健康観察、手洗いの励行、マスクの着用、三密(密接・密閉・密集)を避けるなど基本的な感染症予防をお願いします。発熱やかぜの症状がある場合は、かかりつけ医や宮城県受診・相談センター(TEL:022-398-9211 ※24時間対応)に御相談ください。その後、教頭(携帯電話)まで連絡をお願いいたします。