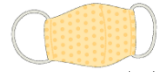


ほけんだより



令和3年5月17日
三妻小学校
保健室

マスクを見直そう



新型コロナウイルス予防のため、マスクをしての生活も定着してきましたね。しかし、それと同時に心の中に「油断」が生まれているかもしれません。もう一度、マスクについて考えてみましょう。

〇マスクは効果があるの？

せきやくしゃみ、大声を出してとびちる「しぶき（ひまつ）」の中にウイルスがいます。口から出たしぶきはかなり大きいので、マスクの網目を通りぬけません。

大学の実験では、マスクをつけた人から出たしぶきは70%以上防ぐことができたようです。話す相手もマスクをしていれば、さらに効果があるのではないかと思います。

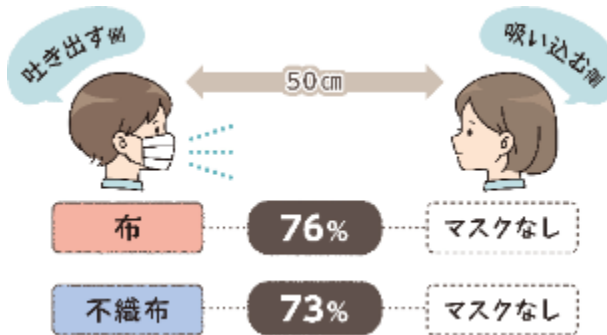
〇マスク生活で気をつけることは？

- ・運動中や外遊びのとき、息が苦しいとき以外はマスクをしましょう。
- ・鼻や口をきちんとおおいましょう。

※落としたりなくしたりする人もいます。予備のマスクを必ず入れておきましょう。

5月の保健目標

身の回りを
清潔にしよう



(東京大学医科学研究所より)



今年のさわやか検査は・・・

保健委員会で話し合い、今年度は「一人一人が自分の生活をふりかえり、よい生活習慣を身に付けよう」という目標でさわやか検査を進めることになりました。

〇チェックするもの

- ・手のつめ
- ・足のつめ
- ・ハンカチ
- ・ティッシュ
- ・朝の歯みがき
- ・登校後の手洗い
- ・自分の決めた健康目標（4年生以上）
- ・一人一人が意識できるよう、保健委員会もサポートしていきたいと思えます！

ハンカチの雑学



ハンカチといえば、四角い形が多いですが、以前は丸や三角など様々な形があったそうです。そんな中、フランスのマリーアントワネットが「ハンカチは正方形にすること」という法令をだしました。それにより、ハンカチは今の四角い形が主流となったということです。ちなみに、マリーアントワネットの誕生日に近い祝日の11月3日が「ハンカチの日」となりました。



運動会も with コロナ



- 〇マスクを必ず着用します（ただし、競技中苦しいときは外してかまわない）
- 〇こまめにうがい、手洗い、アルコール消毒をしましょう
- 〇毎朝、体温を測ってきましょう（検温カードを忘れずに！）
- 〇体調が悪いときは、無理せず休みましょう

※来場者の皆様にも、当日の朝、各家庭での検温をお願いします。発熱等風邪症状がある方は、来校をお控えください。また、来校する際は、マスクの着用とアルコールによる手指の消毒をお願いします。



お家の方へ

水筒持参について

気温が高い日も出てきました。熱中症予防のために、水筒の持参をお願いします。

- ・水筒の中身は 水、お茶類、（スポーツドリンクは10月末日まで）
- ※スポーツドリンクには砂糖が多く含まれます。とりすぎは肥満やむし歯につながりますので、ご注意ください。
- ・水筒は毎日よく洗ってください。
- 汗拭きタオルや着替え等を持たせてください。また、暑さにより体調を崩す児童もいます。朝食の摂取や十分な睡眠をお願いいたします。