

12月 ほけんだより

令和2年12月8日 No.10

尾道市立高見小学校 保健室

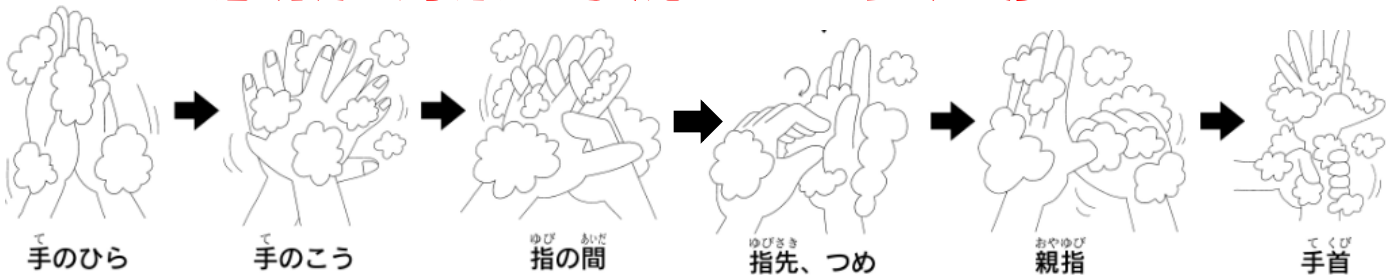
冬の寒さが本格的になってきました。高見小学校にも冷たい風が吹いています。そんな中、元気に遊ぶみんなの姿を見ると、なんだか心がポカポカしてきます。寒い冬は部屋にこもりがちですが、外でしっかり体を動かして、この冬をみんなで元気いっぱい乗り切りましょう!!!



コロナウイルス感染者急増中!

全国では、これまでにないスピードで急激に感染が広がっており、11月に入ってから広島県でも再び感染者数が増えています。油断することなく、引き続き感染症対策をしましょう。

感染症対策は手洗いが1番大切です!

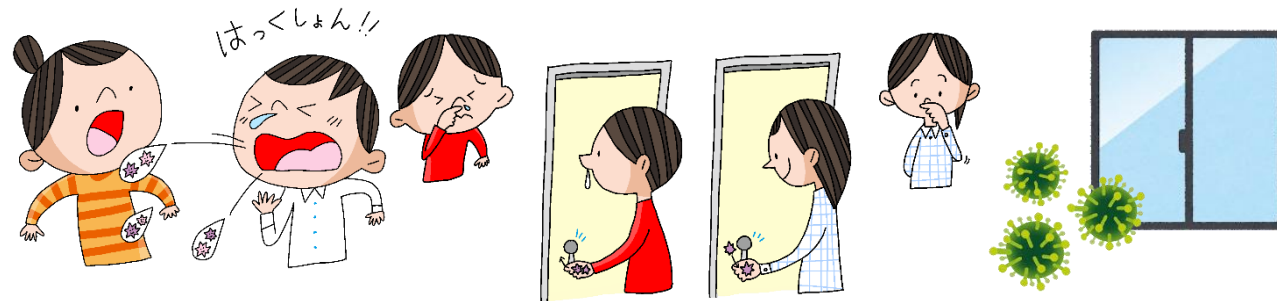


運動保健委員会さん! 毎日がんばっています!

運動保健委員会の毎日の活動として朝読書前、大休憩、昼休憩に手洗い放送をしています。6月の学校再開から、全校のみんなに手洗いを意識してもらうために毎日続けている活動です。前期の活動を後期の委員会のみならず、引き継いで来ています。みんなで手洗いマスターを目指しましょう!

★右側の答え 左から順番に・・・

Q. ウイルスはどこから?



ひまつ感染

咳やくしゃみをする時、つばと一緒にたくさんのウイルスがとびちります。そのウイルスを周りにいる人が、口や鼻から吸い込んで感染することがあります。

せっしょく感染

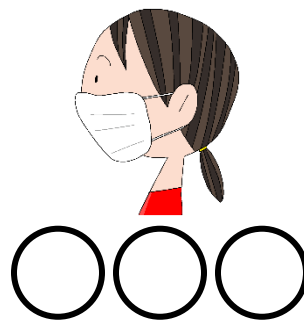
手すり、ドアノブや机など、みんなが使うものにウイルスがついていることがあります。ウイルスがついた手で、口や鼻をさわると体の中に入ってしまう。

空気感染

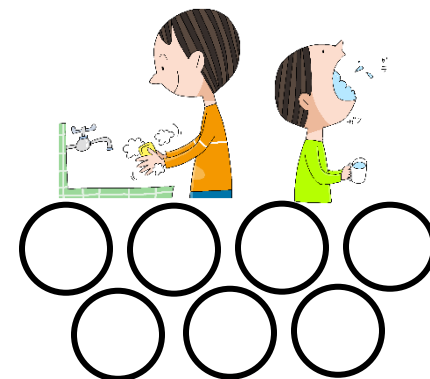
ずっと、教室やろう下の窓を閉め切ったままでいると、空気中にふわふわ浮かぶウイルスを吸い込むかもしれません。

Q. どうやって、ウイルスを体の中に入れないようにすればいいの?

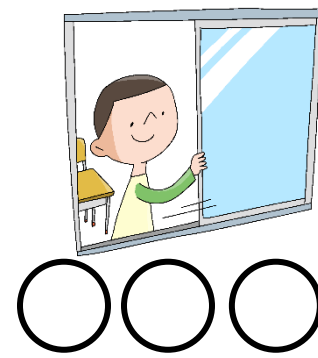
○の中に言葉を入れましょう。



★咳やくしゃみに含まれているウイルスが、鼻や口から入るのをガードし、のどのかんそうも防ぎます。また、風邪をひいた時などに、他の人への感染も防げます。



★石けんをあわ立てて30秒数えながら、ていねいに洗いましょう。のどもこれをして、ねんまくをきたえましょう!



★少し寒くても、教室やろう下の窓を開けて、ウイルスを追い出しましょう。きっと気分もすっきりしますよ。