

おうちのひとといっしょによもう



2021年9月 No.5
神原小学校保健室(屋富祖)

9がつのほけんもくひょう
きそくたさい生活リズム
を身につけよう

夏休みがようやくあけ、すこし背が伸びたみなさんに会えてうれしいです。学校でも家でもかぞくみんなでマスクや手洗い・健康観察シートの記入をやっていますね！頑張ってくれているみなさん、ありがとうございます！！まだ緊急事態宣言が続きます。みんな元気で学校へ通えるために、ひとり一人ができることを、考えていきましょうね。

きりかえよう！ やすみモード→学校モード

☆なつやすみ&休校はおわりました！「おそね・おそおき・ねむれない」だった人は、生活のリズムをもどしましょう！※よるは9時(高学年は10時)までにねて、朝は7時までにおきましょう！ねる1時間前にはテレビやゲームなどメディアをオフする事が大事です！

☆脳には「すいみん」と「えいよう(ブドウ糖)」がひつよう！ねている間に学習したことを記憶したり、心を落ち着かせたりします。朝ごはんを食べると、脳にエネルギーが補給されて、元気になる気アップ↑できますよ～忙しいですが、なにか食べてこようね！

9月9日は救急の日



☆つめのチェックおねがいします！じぶんやともだちを傷つけないため、せいけつにするため。

☆学校のAEDの場所はどこか、わかるかな？



危険 予知 トレーニング

K Y T

チャレンジ!

ケガが起こりそうなところはどこかな？
4つ探してみよう

キケン!

<input checked="" type="checkbox"/> 階段から飛び降りようとしている	<input checked="" type="checkbox"/> 廊下が濡れている
<input checked="" type="checkbox"/> 廊下を走っている	<input checked="" type="checkbox"/> 大きな荷物を持っている

おうちのかたへのメッセージ

☆小学生の71%は**家庭内感染**です。ウイルスを大人が持ち込んでいることも・・・
家の中での感染対策もお願いします。感染した、濃厚接触者になってしまった等、
 すぐに学校へ連絡をしてくださると助かります！

☆**いつもと体調がちがう**な？と思ったら学校を休ませて家でようすをみましょう。

☆玄関前で「検温」「消毒」「マスク・**健康観察シートのチェック**」を行っています。
 忙しい朝ですが、**家族の健康欄**・お家の人のサインもおねがいします！

☆**話す**ところ・**食べる**ところ・**あつま**るところ は気をつけましょう！

☆家でも・外でも**感染症対策**、**速やかな連絡等**のご協力ありがとうございます！

感染予防のためのポイント

①マスクの着用

鼻と口の両方を
覆いましょう。



③手洗い

せっけんを使い、念入りに
洗いましょう。アルコールに
よる消毒も効果的です。
クーラー使用時も



気をつけて

会食は
感染リスクが高い

同居家族のみで、
できれば会話は少
なめに！

②3密を避ける

最低1人はあける



×密接



間近での会話は避ける

換気は30分に1回



×密閉



マスクやフェイスシールドの効果 [HUFFPOST]

不織布マスク

吸い込み
飛沫量 30%
吐き出し
飛沫量 20%



布マスク

吸い込み
飛沫量 55~65%
吐き出し
飛沫量 18~34%



ウレタンマスク

吸い込み
飛沫量 60~70%
吐き出し
飛沫量 50%



フェイスシールド

吸い込み 小さな飛沫には
効果なし
吐き出し
飛沫量 80%



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。豊橋技術科学大学による実験値を元にハフポスト日本版が作成

☆生理用品の寄贈がありました。購入に困っている、不安がある方は、保健室までご相談ください。

☆スクールカウンセラーの面談も再開しています。相談をしたい、不安がある等、どうぞお申し込みください。

☆9月も「医療券」発行を受け付けています。事務室・保健室まで申し込みください。