

ほけんだぶり 12月

令和2年12月1日 牧野小学校*ほけんしつ

うがいには2種類あります

●『ぶくぶく』うがい

水を歯や口の中にいきわたらせる感じで『ぶくぶく』すると、食べかすや口の中の汚れがとれて、口の中の乾燥を防ぎます。かぜの菌は、乾燥した場所が大好き。かぜの菌が寄りつかないように口の中をしめらせましょう。

●『がらがら』うがい

上を向き、水が口の中からのどの奥まで十分に届くように『がらがら』。のどの奥の方についているかぜの菌を取り除き、かぜを予防しましょう。



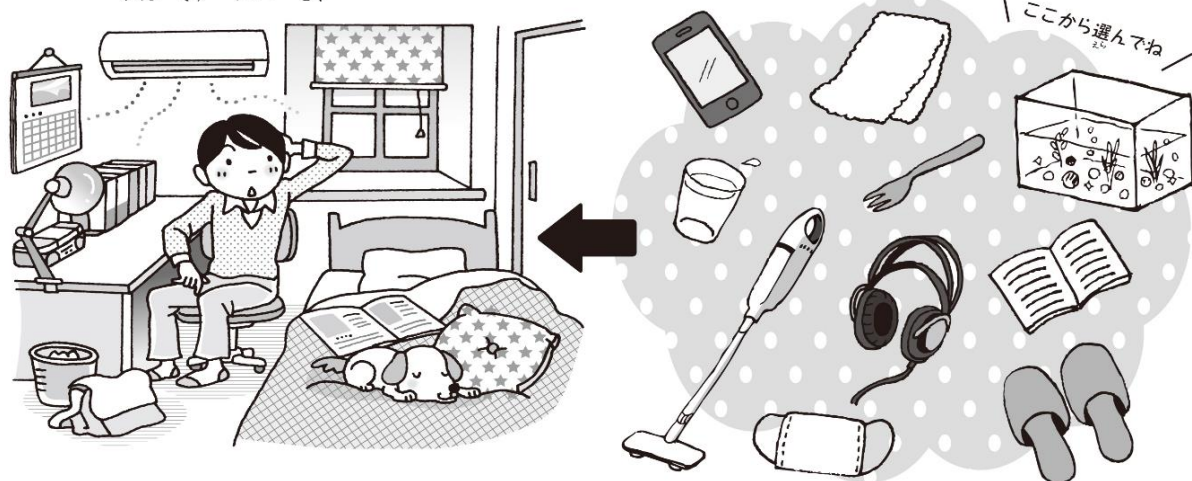
保護者の方へお願いします。

学校でのケガで受診する際、処置（頭部打撲でCTを撮る？撮らない？など）の確認のためや保険証・子ども医療証の確認のため、保護者の来院も希望される医療機関が増えています。そのため、保護者の方と連絡のつかない場合、医療機関が決定するまで時間がかかったり、校区から離れた医療機関になってしまうこともあります。

また、新型コロナウイルス感染症対策のため、保健室で休養レベルの体調不良時には、お迎えのご連絡をさせていただきます。

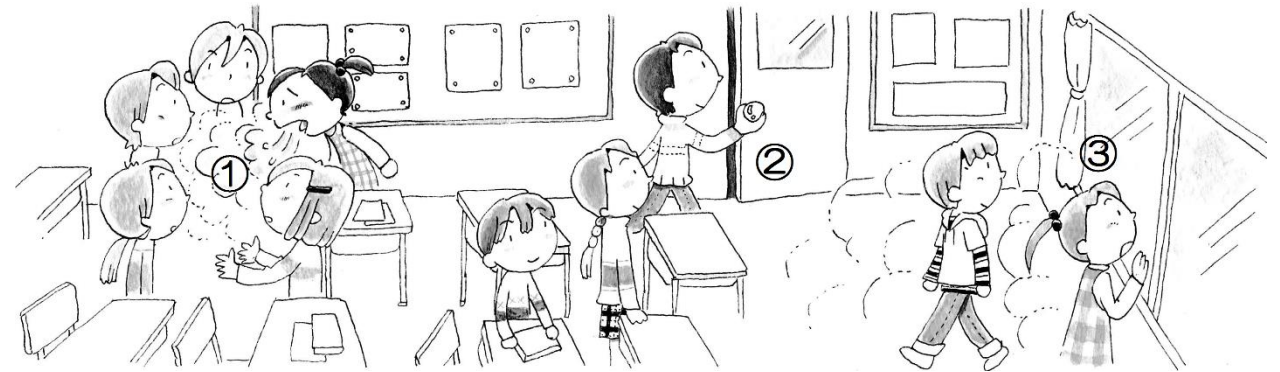
保護者の方の緊急連絡先（携帯電話や職場など）に変更があった場合は、必ずお知らせください。

乾燥対策 この部屋にどれをプラスする？



ウイルスはどこからくるの？

インフルエンザなどのウイルスは、どうやってからだの中に入ってくるのか確認してみよう。



① 飛まつ感染

せき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飛びちります。まわりの人は、すいこんでしまうかも！



マスクをして、ウイルスがからだの中に入ってくるのを防ごう。自分がせきやくしゃみをしているときも、マスクを忘れずに。



② 接しよく感染

ドアノブや手すりなど、みんなが使うものにはウイルスがついていることも。ウイルスのついた手で口や鼻にさわると、からだの中に入ってきます。



手洗い、うがいをこまめにしよう。手洗いは石けんを使って、うがいはブクブクうがいとガラガラうがいをセットでね。



③ 空気感染

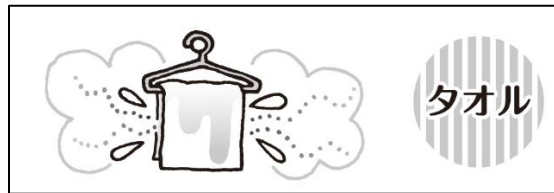
ずっと教室やろうかの窓をしめきっていると空気中にフワフワうかぶウイルスをすいこんでしまうかもしれません。



寒くても、教室やろうかの窓をあけて、ウイルスを外へ追い出しましょう。気分もスッキリしますよ！



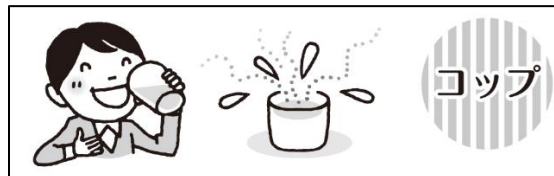
こたえ→乾燥対策！部屋にプラスするものは↓↓



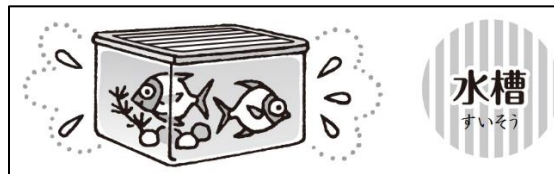
☞ めらして部屋にほしておきましょう。すぐにかわいてしまう場合は、大きめのタオルにしたり枚数をふやして調節しましょう。



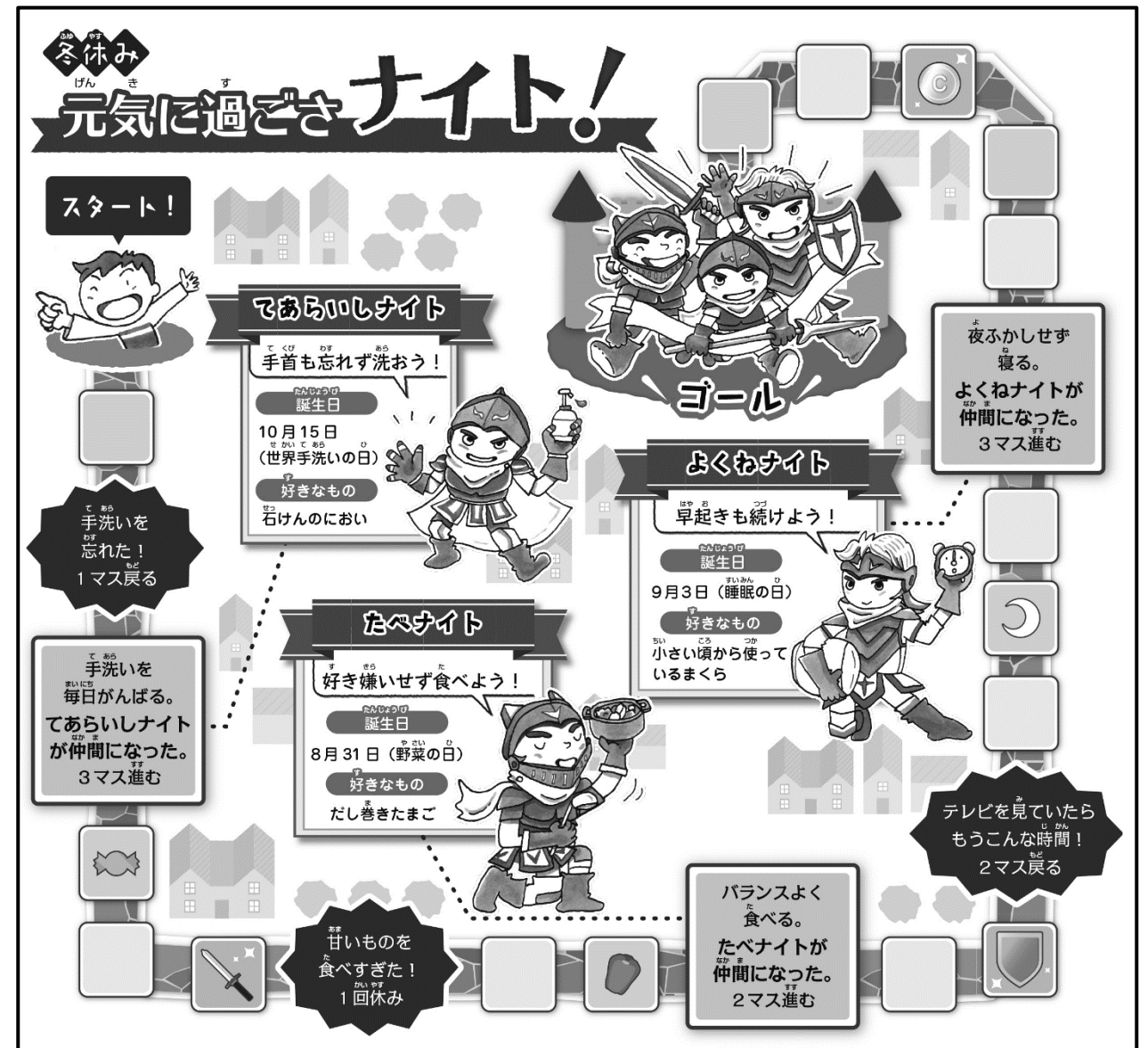
☞ のどや鼻の粘膜を乾燥から守ってくれます。部屋の中でも空気が乾いているなと思ったらつけておきましょう。



☞ 冬でも水分ほきゅうはもちろん大事。飲むものとは別に、水を入れて部屋の中においておくと、水が蒸発して部屋の加湿にも効果あり。



☞ 水が蒸発して加湿の効果あり。熱帯魚などを飼うのもよいですが、ビー玉やガラス細工だけでもおしゃれなインテリアに。



まだまだいるよ！
元気なからだのみかた!!