

# ほけんだより

# 12月

令和2年12月11日  
鳥取県立白兔養護学校

今年も残すところあと1ヶ月となりました。今年はどうなことがありましたか？本校では、新型コロナウイルス感染症の流行により、感染症予防対策のため学校行事の中止や縮小、プール学習の中止等、我慢しないといけないこともたくさんありました。

御家庭でも毎日の体温測定やマスクをしての外出等、ご苦労されていることも多々あると思います。その中でも、児童生徒のみなさんの努力、支えてくださるみなさまの御協力のおかげで、本校は大きな感染症の流行なく2学期を終えることができそうです。本当にありがとうございました。

これからの季節は、風邪や季節性インフルエンザの流行も心配な季節です。引き続き、感染症予防対策をお願いします。

## 換気

をしよう！



くしゃみや咳、会話などで口から飛ぶつばのしぶきが「<sup>ひまつ</sup>飛沫」として空気中を漂っています。また、ウイルスは乾燥を好みます。冬場は、空気も冷たく乾燥しており、室内では暖房器具をつけることによってさらに湿度がさがってしまいます。そのため、窓や扉を開けて、風のとおり道を作り、空気が流れるように換気をすることが大切です。

そこで今回は、換気のポイントを**学校薬剤師の岩田先生にお聞きしました！**

3学期は、岩田先生に教室の明るさや空気の様子を検査していただきます。快適な学校生活を送れるよう、日々助言をしていただき見守ってくださっています。



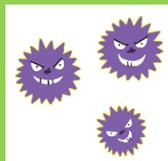
新型コロナウイルス感染症の予防で、換気は大事といわれていますが、冬場の換気は、窓を開けると…やっぱり寒い！ですね。

…でも、冷たい新鮮な空気を入れると頭スッキリ！気分すっきり！がんばって換気したいものです。

さて、換気のポイントは？というと、

- ☆教室の対角線上の2ヶ所以上の窓やドアを開ける。
- ☆窓は全開にしなくても10cm程度開けるだけでOK。
- ☆休み時間には、ドアや窓を開放し、十分に換気する。

さあ、きれいな空気を取り込んで、ウイルスも眠気も吹き飛ばそう！！



12月の保健目標

手洗い・うがいをしよう



## 正しい手の洗い方

見えないけれど、手にはたくさんのばいきんがついています…！ごはんやおやつの前、家に帰ったとき、トイレのあとなどはせっけんを使って手を洗いましょう。



①水で手をぬらす



②せっけんを手につける



③よくあわだてる



④手のひらをこする



⑤両手の甲をこする



⑥指先・つめをこする



⑦指の間をこする



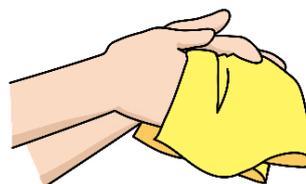
⑧親指をねじって洗う



⑨手首をねじって洗う



⑩水であわを洗いながす



⑪きれいなハンカチで手をふく



⑫おわり

### お知らせ

①夏休みと同様に、冬休みも健康観察表を配布します。

毎朝の体温測定、行動記録はさしつかえのない範囲でご記入ください。

②はみがきカレンダーも配布します。クリスマスやお正月といったお楽しみが待っていますが、学校があるときと同じように歯みがきをするようにしてくださいね。

