

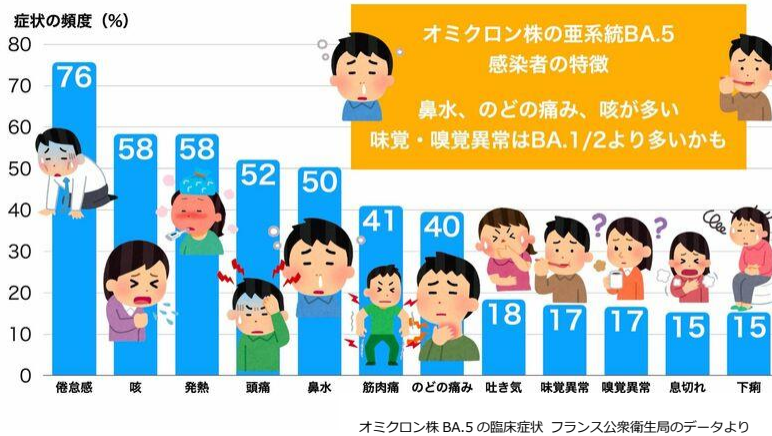
ほけんだより

8 9月号

令和4年8月25日 発行
豊小学校 ほけんしつ

新型ウイルス感染症の流行が拡大しています

感染力がとて強いオミクロン BA.5株が流行しています。これまで以上に自分がかからないことはもちろんですが、うつさない対策が大切です。



★BA.5の潜伏期間（感染してから症状が出る期間）は、平均**2.4日**

★消化器症状（はき気・嘔吐・腹痛・下痢）が出ることもある。

かからない・うつさないためにできること

もう一度きほんから

1 せっけんで手洗い

手をこまめにあらいましょう。
友達とハンカチの貸し借りはしないようにしましょう。



ただしいのあらいかた

めざせ!あらいのこしゼロ!!

① おねがいのポーズ (てのひら)	② かめさんのポーズ (てのこう)	③ おやまのポーズ (ゆびのあいだ)
④ おおかみのポーズ (つめのなか)	⑤ バイクのポーズ (おやゆび)	⑥ つかまえたのポーズ (てくび)

2 マスクをする



※熱中症予防のためマスクを外すときは、話さないまたはひととの距離をとりましょう。

マスクの適切な着用

市販マスクの性能 (実測値)

マスクの種類	マスクなし	ウレタンマスク	布マスク フィルターなし	不織布マスク	
				ルーズ	フィット
飛沫の捕集率					
吹き出し	0%	52%	72%	76%	82%
吸い込み	0%	18%	30%	55%	75%

効果 小 ← → 大

3 登校前におうちでしっかり健康チェックする!



登校前に必ず検温と健康チェックをしましょう。
発熱、かぜ症状(のどの痛み・せき)、消化器症状(嘔吐・下痢・腹痛)などいつもと少しでも違う症状があるときは無理をせず、家庭で休んでください。
※鼻水など症状があり花粉症などの診断がある場合は、健康チェックカードに記入をしてください。(例:鼻水(花粉症)、せき(ぜんそく)など)
※心配な症状があるときは、家庭に確認をさせていただきます。

熱中症の予防のために準備をお願いします

① ハンカチ・汗ふき用のタオルを持ってきましたよう。

暑い時期が続いたくさん汗をかきます。ハンカチと合わせて汗ふきタオルを持ってきましたよう。よごれていなくても毎日かえましょう。

② 水分補給のために水筒を持ってきましたよう。

中身は麦茶か水か薄めたスポーツドリンクにしましょう。
たくさん汗をかいたときは、塩分(0.1~0.2%)が入った飲み物が最適です。
ただ、スポーツドリンクには糖分が多く入っているので必ず水で薄めましょう。
水筒の中身の温度は5~15℃(氷を適度に入れたくらい)が体に吸収しやすいようです。ただあまり冷たいとお腹が痛くなってしまうことがあるので注意しましょう。

③ 寝不足、朝食の欠食をしないようにしましょう。

夜寝るのが遅かったり、朝ごはんを食べてこなかったりすると暑さで体調をくずしてしまいます。夜はどんなに遅くても10時(低学年は夜9時)までに眠るようにしましょう。朝ごはんもしっかり食べてきましょう。