



えがおのはな



No.15

令和2年

11月25日

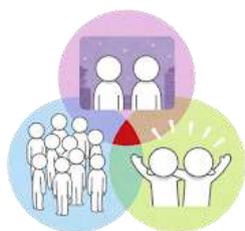
南小学校

保健だより

新型コロナウイルス 感染拡大中！！

東京都を始め、各地で新型コロナウイルス感染症患者が急増しています。静岡県でも感染者が増え、第3波が来たとみられています。また、会食時の感染や家庭内感染が増えているようです。今まで以上に、3密を避け、手洗い、マスクの着用を徹底し予防していきましょう。

落としたり、汚れたり、マスクが1枚では足りなくなることがあります。マスクの予備を持たせてください。ご協力お願いいたします。



～寒い季節の新型コロナ感染症予防のポイント～

1. 基本的な感染防止対策

- マスクを着用（ウイルスをうつさない）
- 人と人の距離を確保（1mを目安に）
- 3密を避ける、大声を出さない



こんな場面は要注意!

- ・マスク無しでの会話
- ・大人数や長時間の会食、飲酒を伴う懇親会
- ・狭い空間での共同生活

2. 寒くても換気を!

気温が下がると、換気が不十分になりがちです。意識して換気しましょう。また、室温を下げにくい換気の工夫をしましょう。



機械による常時換気



窓開けによる常時換気

2. 適度な保湿（湿度40%以上を目安に）

湿度が低いと、飛沫が広がりやすくなります。これからの乾燥する季節は湿度に気をつけることが大切です。湿度が60%あると飛沫の広がりが小さくなるそうです。



加湿器



水槽



観葉植物



洗濯物の室内干し

インフルエンザによる出席停止手続きをご確認ください。

昨年11月からインフルエンザによる出席停止の手続きが変更になりました。昨年出された教育委員会からの便り「インフルエンザによる出席停止手続きの変更について」を今年度もお配りします。インフルエンザの罹患から再登校（園）までの流れをよくお読みいただき、対応をお願いします。万一、インフルエンザに罹りましたら、すみやかに学校へご連絡ください。



～水筒の中身について～

感染症予防のため、冷ました緑茶をお勧めします。

- ★学校でのうがいは飛沫感染のリスクが高くなるため、緑茶を飲んで喉を湿らせることを勧めています。
- ★熱いお茶は、火傷の危険があるため、冷ましてから入れてください。

歯の染め出しについて



1・3・5年生で予定していた歯みがき指導、歯みがき大会の実施が、コロナの影響で難しいため、今年度は全学年で、家庭での歯の染め出しを行うことになりました。ご理解の上、ご協力ください。

5年生には、歯みがき大会で使用予定だった歯ブラシ、デンタルフロス、教材も配布します。ぜひ、活用してください。

ねらい 家庭における歯のセルフケアの一環として行う。

みがき残しをチェックし、みがき残しのない歯みがきの仕方を身につける。

実施期間 12月6日（日）までに行い、ワークシートを担任に提出してください。



実施方法 プリントに詳しく書いてありますのでよくお読みの上実施してください。いつものみがき方の後、染め出してください。

**しょうずな
歯みがき
7つのコツ**

歯ブラシ選び

小さめの歯ブラシを選ぼう

**毛先が
ひろがって
いたら
替えましょ**

**歯みがき粉の
つけ方**

歯ブラシの2分の1くらいでオッケー

**歯ブラシの
持ち方**

えんぴつを持つように軽く

毛先の当て方

歯の面にまっすぐあてます

動かし方

力を入れずに
こちょこちょと細かく

みがく時には

1本1本ていねいに

**みがき
終わったら**

ツルツルになったか舌で確かめよう

★むし歯の原因となる歯垢をしっかりと落とせるようにしましょう。
★歯の生えかわりの時期は歯が柔らかく、むし歯になりやすいです。小学生のうちは、おうちの方の仕上げみがきをお願いします。