

# ほけんだより 9月号



2学期がスタートしました。朝すっきり目ざめることができますか。夏休みがあげたばかりなので、数日は学校モードに切りかえるのがきつい人もいるでしょう。まずは、早ね・早おきをし、朝ごはんをしっかりと食べて、体調をととのえていきましょう。

夏休み↓2学期  
生活の切り替え、うまくできてる？

## 生活のリズムを整えよう!

<p>おなかの調子がよい。</p>	<p>はい いいえ</p>	<p>朝ごはんをしっかりと食べて、決まった時間にトイレに入る習慣を。</p>
<p>学校へ行って友達と遊ぶのが楽しい。</p>	<p>はい いいえ</p>	<p>心配なことや悩みがあったら、いつでも話しにいらしゃい。</p>
<p>朝スッキリ目が覚める。</p>	<p>はい いいえ</p>	<p>睡眠不足はけがのもと。眠くなくても早めにふとんに入ろうね。</p>
<p>夜はぐっすり眠れる。</p>	<p>はい いいえ</p>	<p>寝る前に、少しぼんやりできる時間をつくろう。</p>
<p>食事が楽しく、おいしく食べられる。</p>	<p>はい いいえ</p>	<p>おやつを食べすぎに注意! 食事のときは少しずつでも、いろんな種類のもをを食べよう。</p>

### おうちのかたへ

#### 1学期同様、**家庭からの健康観察表**の記入・提出をお願いいたします。

佐賀県では、7月に入ってから連日新型コロナウイルス感染症の陽性者のニュースが入っており、都市部や地方の差異もなく、感染リスクは常にあるという状況となっています。学校においても集団で1日の多くの時間を特定多数の児童・職員がともに過ごしています。これまでの感染症予防対策の徹底を目指していくほかありません。9月中旬から体育大会の練習も始まり、熱中症の予防や救急時の対応なども職員で共通理解をはかり、教育活動を安全に行なっていきたいと思っております。ご家庭の方でも、お子様の健康管理についてよろしくお願い致します。また、お子様の健康面で心配なことがありましたら、担任もしくは養護教諭までご連絡ください。

## 保護者様へ



学校保健安全委員会で本校の新型コロナウイルス感染症や熱中症の予防の取り組みを報告し、その後協議、質疑応答を行いました。下にまとめている内容を2学期の予防対策に活かしていきたいと思います。

### <手洗いについて>

- できれば手洗い後のふき取りは、医療機関のようにペーパータオルを置いて使うのが望ましいが、コスト面で学校は難しいかもしれない。十分な泡で隅々まで手を洗い、30秒洗い流す。蛇口を先に洗っておくと、蛇口からのウイルス等の再付着を防げる。
- 手洗い後、手をふき取るハンカチを持っていないと、濡れたまま放置するか服で拭いたりするので必ずハンカチでふき取るようにする。吸湿性のよいハンカチが望ましい。毎日洗った清潔なものを取り換えないと手洗いの意味がなくなる。
- アルコール消毒は、アルコールの皮膚への刺激に過敏な児童もいるかもしれないので、まずは手洗いで十分洗い流すことが大切だ。手洗い直後にアルコール消毒は必要ない。また、水で濡れた手にアルコール消毒すると、消毒効果がなくなるので、必ず乾いた手にかける。
- アルコール消毒液が品薄の時に、燃料用アルコールも出回っていたが、絶対に手指消毒には使用しないようにする。

### <校内の消毒に適した消毒薬について>

- 消毒作用が一番強力なのは、ハイターのような次亜塩素酸ナトリウム液だが、開封すると少しずつ塩素が飛んでいくので、消毒液を作り置きや、古いものは使わない。濃度にも注意して消毒するものに対して適応した希釈をする。金属部分に使うときは水拭きをする。
- 手洗い場（タイル）は、強力な消毒薬を使用せず、石鹼液でこすり洗い、水で流すとよい。

### <マスクについて>

- マスクは、人との距離を十分とれる（2メートル以上）場合は、使用しなくてもよい。（学校内はマスク着用としている）外遊びや体育の時は、熱中症予防の観点からマスクは外してよい。
- マスクの正しいつけ方や外し方、使ったマスクの廃棄の仕方をきちんと理解させる。

### <その他>

- 感染症予防の基本は、常に無症状でも自分が感染しているかもしれない、感染させるかもしれないという想像力を働かせ感染リスクを考えることが大切である。
- イソジンうがい話題になっているが、口腔内の常在菌まで殺菌してしまうので、イソジンうがいを積極的にすることは勧められない。ネットに検証結果も出ている。
- 新型コロナウイルス感染症について、京都大学教授の山中伸弥先生が情報発信をしているサイトがあるが、正しく恐れるということを知りやすく解説されている。参考になるのでお勧めする。
- 新型コロナウイルス感染症については、まだ十分解明されていない現状だが、欧米と比べアジアの死亡率は低い。若い世代では無症状も多く、高齢者への感染が懸念される。
- 喫煙者は、新型コロナウイルス感染症にかかると重症化しやすいといわれている。防煙教室では、その点を補足して説明し、子どもたちへたばこの害を深く理解させるよい契機となった。