

ほけんだより 5月

令和2年5月14日
佐賀県立うれしの特別支援学校
ほけんしつ

新型コロナウイルス感染症の予防で、みんなの健康を守るために、4月21日から5月13日まで学校がお休みになりました。

お休みの間も、規則正しい生活ができましたか？

規則正しい生活は元気のもとです。学校があるときもないときも、毎日同じ生活リズムで、元気いっぱい過ごしましょう。



5月の保健目標

- 感染症を予防しよう。
- 規則正しい生活をしよう。

生活リズムを整えよう！

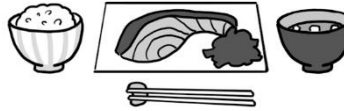
早寝・早起きをしよう！

「寝る時間」「起きる時間」の目標を決めて、休みの日も同じ時間に寝起きすることが大切です。



朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べることで、脳や体が一日元気に活動するための準備がとれています。毎日朝食をとるようにしましょう。



体を動かそう！

昼間の起きている時間に体を動かすことで、夜に眠りやすくなります。外遊びのほか、おうちのお手伝いもいいですね。



新型コロナウイルス感染症

口腔ケアで新型コロナウイルス感染症を予防しよう！

学校歯科医の寺尾先生から、新型コロナウイルス感染症予防のための口腔ケアについてアドバイスをいただきましたので、ご紹介します！

みなさん、毎食後の歯みがきはできていますか？歯みがきなどをさぼって口の中が不潔の状態になると、口の中にウイルスが入りやすくなってしまいます。新型コロナウイルス感染症や、かぜ、インフルエンザなどの呼吸器感染症の予防には、口腔ケアはとても大切です。

今日からの歯みがきは、寺尾先生からのアドバイスも意識しておこなってみてください！



① 歯と歯の間はもちろん、歯ぐきにも歯ブラシを当てて磨きましょう。

② ほっぺたの内側の粘膜、舌、上あごの天井も歯ブラシで磨きましょう。

③ のどのガラガラうがい、口腔内のブクブクうがいをしっかりしましょう。

新型コロナウイルス感染症について、マスクやアルコール消毒液等の必要物品不足が続いていたり、全国ではまだまだ感染者が増えていると、不安な日々を過ごされていると思います。

様々な場所で感染症予防等についての情報が発信されていますので、ご紹介させていただきます。

かからないように
注意したい！



マスクが
売ってない

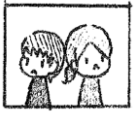
マスクってどう
やって洗うの？



新型コロナウイルスに感染しないために 心がけること

- 石けんを使って手洗いをする
- 手指消毒用アルコールによる消毒をおこなう
- 十分な睡眠をとる
- 好き嫌いをせず、バランスよく食事をとる
- 人ごみの多い場所は避ける
- 3密を避ける

密閉空間（換気の悪いところ）



密集場所（多くの人が集まっている）

密接場面（互いに手を伸ばしたらとどきよりで会話をする）



かぜやインフルエンザ対策と同じように、手洗いや咳エチケットなどの一般的な感染症対策が大切です。



手作りマスク
文部科学省のホームページで、マスクの作り方が紹介されています。
動画や型紙つきで、簡単に作ることができますので、参考にしてみてください。

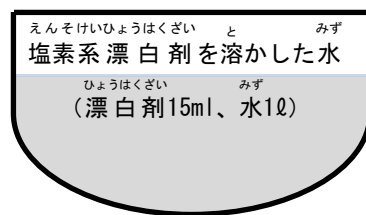
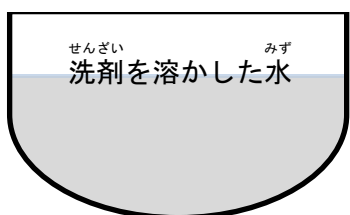
厚生労働省と経済産業省が、新型コロナウイルス感染症対策に対応する布製マスクの洗い方の動画を公開しています。

マスクを使いまわす場合は、1日1回必ず洗うようにしましょう。

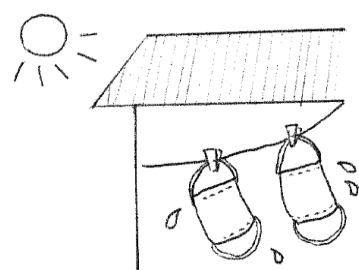
- ※用意するもの※
- 衣料用洗剤（水2ℓに対して0.7g程度）
 - 塩素系漂白剤（水1ℓに対して15ml）
 - 清潔なタオル
 - 大きめの桶
 - 台所用手袋

※手順※

- ①マスクを入れて10分間待つ ④マスクを入れて10分間浸す



- ⑦洗濯ばさみでつるし、陰干しする



- ②押し洗いし、水道水ですすぐ ⑤たっぷりの水道水で2回すすぐ（もみ洗いはしない）
- ③手で挟んで水気を切る ⑥タオルで挟み、水気を切る