

ほけんだより
☆きらきら☆



令和2年4月24日
西土佐中保健室 NO.3

臨時休校期間が5/6(水)まで延長
されました。引き続き不要不急の外出
を控え、感染予防対策へのご協力をお
願いします。

新学期が始まり、少しずつ緊張もほぐれ、新しい学年、先生にもなれてきたころに、臨時休校。先生もみなさんの名前と顔を少しずつ覚えかけていた頃だったので、ショックでした。27日にはみなさんに会えると楽しみにしていたのに休校の延長。早くみなさんに会いたいです。

体調をくずしたりしていませんか？家から出ることができず、なんとなくモヤモヤしたり、ゲームの時間やテレビの時間が長くなったりしていませんか？この期間の生活が臨時休校明けの生活に大きくつながってきます。生活のリズムを大きくくずさないように頑張って生活して下さいね。5/7(木)には、みなさんのきらきらの笑顔に会えますように！

「西中 生活チェック」臨時休校 特別号 続けます。

4/27(月)~5/6(水)のチェック用紙を、担任の先生から渡してもらいます。「保健室から」のクリアファイルに入れて、なくさないように！毎日記入して下さいね。 5/7(木)に学校へもってきて下さい。

1年生の保護者の方へ

「耳鼻科検診事前アンケート」のお願い

必要事項をご記入のうえ、全員学校へ提出をお願いします。記入が終わったら、なくさないように「保健室から」のファイルにはさんでおきましょう。

5月7日(木)に 学校へ提出をお願いします。



夜 おそくまでおきている

おはよう
ごきげん
ありません



朝 おきるのがおそい



休み明け
こんな人が
いませんように...



文部科学省から布製マスク配布

新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から生徒一人あたり布製マスクが2枚(1枚目は4月中、2枚目は5月以降の予定)配布されます。4月配布される分が学校に届きましたので、家庭訪問で担任より生徒に配布します。布製マスクは1日1回の洗濯により、おおむね1か月の利用が可能となっています。

正しくマスクをつけて 感染を防ごう!!



① ピタッと!マスクをはなの形にあわせる

② あごの下までしっかり!

③ 耳にしっかりかける

これではマスクの意味がない



はながマスクからでている



あごにマスクをしている



うらもみてね

新型コロナウイルス対策 身のまわりを清潔にしましょう。

石けんやハンドソープを使った
丁寧な手洗いを行ってください。



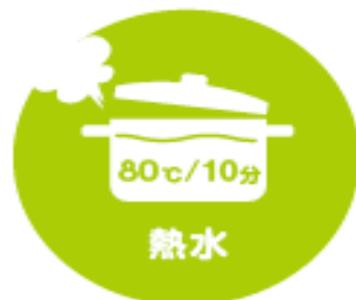
手洗いを丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます。さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約100万個
石けんや ハンドソープで 10秒もみ洗い後 流水で 15秒すすぐ	1回	約0.01% (数百個)
	2回 繰り返す	約0.0001% (数個)

(参考元: 感染症学雑誌, 80:498-500,2008 から作成)

食器・手すり・ドアノブなど身近な物の消毒には、
アルコールよりも、熱水や塩素系漂白剤が有効です。

(新型コロナウイルスだけでなく、ノロウイルスなどにも有効です)



食器や箸などは、80℃の熱水に10分間さらすと消毒ができます。
火傷に注意してください。



濃度0.05%に薄めた上で、拭くと消毒ができます。
ハイター、ブリーチなど、裏面に作り方を表示しています。
【注意】
- 必ず手袋を着用して行ってください。
- 換気が重要です。
- 換気をしてください。
- 他の薬品と混ぜないでください。

参考

0.05%以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方



以下は、次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする製品の例です。
商品によって濃度が変わりますので、以下を参考に始めてください。

メーカー (五十音順)	商品名	作り方の例
花王	ハイター	水1Lに本商品25mL (商品付属のキャップ1杯)
	キッチンハイター	水1Lに本商品25mL (商品付属のキャップ1杯)
カネヨ石鹼	カネヨブリーチ	水1Lに本商品10mL (商品付属のキャップ1/2杯)
	カネヨキッチンブリーチ	水1Lに本商品10mL (商品付属のキャップ1/2杯)
ミツエイ	ブリーチ	水1Lに本商品10mL (商品付属のキャップ1/2杯)
	キッチンブリーチ	水1Lに本商品10mL (商品付属のキャップ1/2杯)

(プライベートブランド)

ブランド名 (五十音順)	商品名	作り方の例
イオングループ (トップバリュ)	キッチン用漂白剤	水1Lに本商品10mL (商品付属のキャップ1/2杯)
西友/サニー/ リヴィン (きほんのき)	台所用漂白剤	水1Lに本商品12mL (商品付属のキャップ1/2杯)
セブン&アイ・ ホールディングス (セブンプレミアム ライフスタイル)	キッチンブリーチ	水1Lに本商品10mL (商品付属のキャップ1/2杯)

【注意】

- 使用にあたっては、商品パッケージやHPの説明をご覧ください。
- 上記のほかにも、次亜塩素酸ナトリウムを成分とする商品は多数あります。
- 表に無い場合、商品パッケージやHPの説明にしたがってご使用ください。