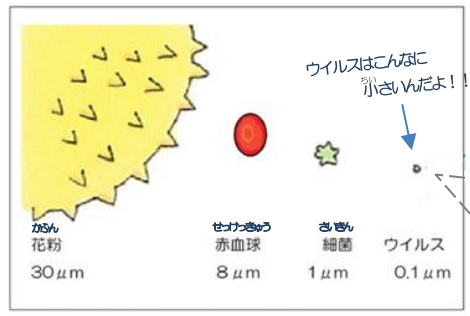


ほけんだより

令和2年5月18日
 新宿区立落合第五小学校
 校長 養護教諭

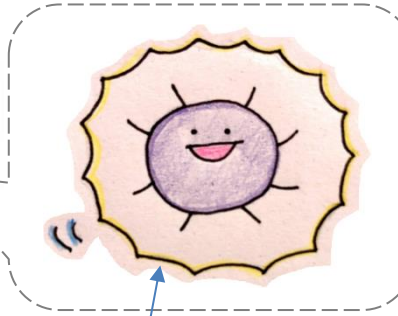


新型コロナウイルスについて知ろう

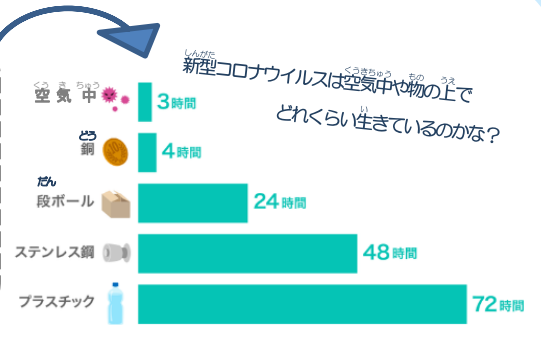


※1μmは、1mmの1000分の1の長さです。

この小さなウイルスは、人の体の中に入ってしまうと、細胞のはたらきをこわしてしまいます。



「エンベロープ」という脂質性の膜におおわれています。



新型コロナウイルスはこの膜がないと生きていけません。

どんな症状があるのかな?

★熱・だるさ ★咳・息苦しき

★におい・味がいつもと違うと うたえる人もます

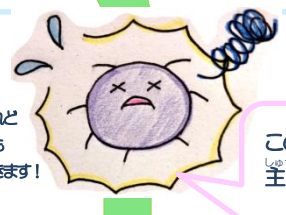
無症状

感染しても、はっきりとした症状がない人もたくさんいます。

ひとからも感染します。

子供や若い人ほど、はっきりした症状が出にくいとされているんだ。

※2月号でも書いたけれど、アルコールでもこわすことができます!



この膜は石けんの主成分の界面活性剤でこわすことができるんだ!

だから

★手をあらおう!!!



「あわあわ手あらいのうた」で洗うとしっかり洗うことができます!
 2~5年生は塩川先生と練習したことがありますね。
 1・6年生も、それ以外の子ども、おうちでもこの動画を確認しながら手洗いをやってみてください★ 落五小のHPにもURLをのせておきます。

どうやって感染するの?

ウイルスが口や鼻、目の粘膜から入っていく。

- 咳やくしゃみなどで出た水滴にはウイルスがいて、そこからうつる。
- ウイルスがついているものを触った手で、口などを触ってしまっとうつる。

でも、気がいづらにまわりの大切な人たちにうつしたくないよね?

★できる予防はしよう!!

★ マスク

暑いとマスクはつらいね、こまめに水分もとって、熱中症も注意しよう。

★ 免疫力のアップ!

よく寝て よく動こう

よく食べ

★ 他にもどんなことができるだろう? 自分でも考えてやってみよう!





学校再開後の校医検診について

4月に予定していた内科・歯科・眼科・耳鼻科・心臓病検診は、新型コロナウイルス感染拡大を防ぐため、新宿区全校で2学期以降に実施することとなりました。

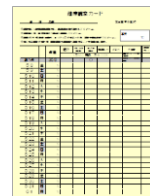
また詳しい日程が決まりましたら、お知らせさせていただきます。



健康観察カードについて

各ご家庭に記入をお願いしています、健康観察カードは、次回登校日に当日の朝の体調まで記したものを提出していただけます。

登校の際、カードを確認し、お子さんを校内に入れることができるかどうかの判断基準となりますので、必ず記入をお願いいたします。



新型コロナウイルス感染症の拡大で、子供たちの中には多くのストレスを抱えている子も少なくないはずです。また、保護者の皆様も、感染症の不安だけでなく、お仕事や子育てに関するストレスを感じていらっしゃるのではないのでしょうか。

ストレスによって子供たちにどのような反応が出てくるのか、大人がどう子供たちと向き合い、どのような距離を取ればいいのか、国立成育医療研究センターという国立研究開発法人が分かりやすく資料としてまとめています。落五小のHPにもURLを載せておきますので是非ご参考になさってください。この保健便りでは、その資料の中の一つ「リラクゼーション編」をご紹介します。



保護者の皆様も、ご無理のないようにしてください。イライラしてしまう、どうしたらよいか分からない、辛い、このようなときは、信頼できる人に話をしてくださいね。担任、スクールカウンセラー(月・金で事前予約が必要です)、養護教諭も話をうかがいます。