

# 保健だより



令和2年7月2日  
四谷中学校 保健室

今週から全校の通常登校が始まりました。マスクの常用と梅雨時の気温・湿度の高さで疲れもたまる一方ですね。45分授業ではありますが、1、2年生は日々の6時間授業ということもありますし、辛い毎日かもしれません。授業中にマスクの影響で体調が悪くなった場合は、遠慮なく授業担当の先生に申し出てください。

その日の疲れは早めに取れるように、早寝・早起きを心がけ、朝食を摂って時間に余裕をもった登校をするようにしましょう。



## 手洗い VS コロナウイルス 勝つのは手洗い!

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって **24~72時間** くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…！

そこで、手洗い。

- ① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- ② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

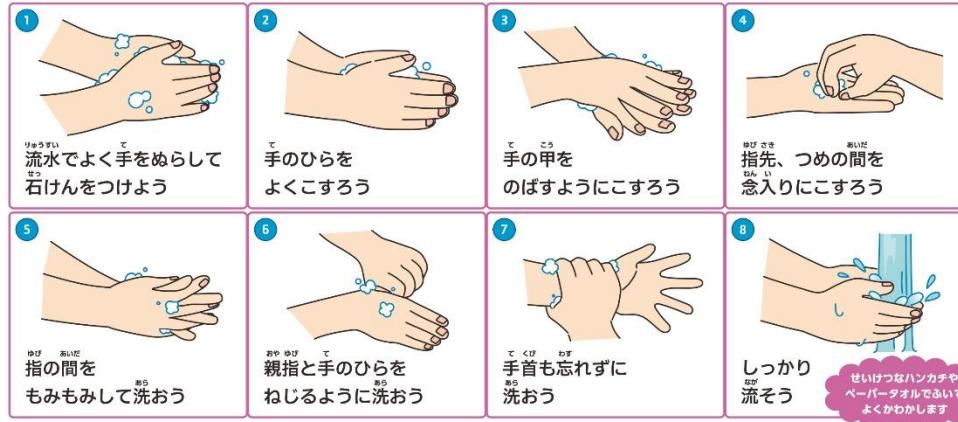
指先、指の間、手首、手のじわなど、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利！

**感染  
予防**

## 感染症予防にみんなで洗おう 正しく洗おう



一人ひとりができるこことをきちんとしよう



せいかつはハンカチやペーパータオルでふいてよくかわします

流水でよく手をぬらして石けんをつけよう

手のひらをよくこすろう

手の甲をのばすようにこすろう

指先、つめの間を念入りにこすろう

指の間をもみもみして洗おう

親指と手のひらをねじるように洗おう

手首も忘れないで洗おう

しっかり流そう

とくに洗ってほしいのは

洗いのこしの多いところを意識して洗おう

手の甲

手のひら

あら洗いのこしが多いよ

まろ洗いのこしがやや多いよ

きりとり

ひとこと（保健室へのご質問・ご意見がありましたらお寄せください）

四谷中学校

年組

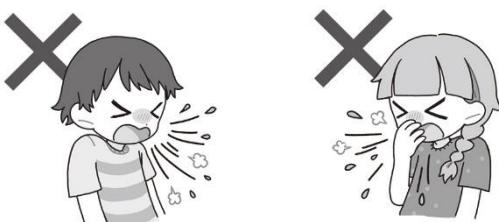
（保健だより掲載時の名前の公表について 可・不可）

# マスクをしない、せきエチケットに気をつけない生活をすると...

コロナウイルスに  
気をつけよう！  
**NOマスク**  
**NOせきエチケットで…**



## せきエチケットとは？



あなたと大切な人を守るために、一人ひとりが心がけよう

## 通常登校の開始と同時に、部活動も始まりました

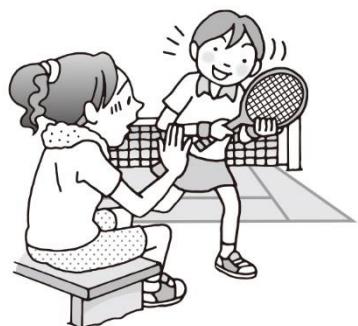
### 部活動での工夫



水分・塩分を補給する



休憩中は防具などをはずす



体調が悪い時には無理をしない



気温や湿度を確認する