

# ほけんだより 5月



令和2年5月1日  
墨田区立押上小学校  
校長 島田 和久  
養護教諭 神山 明日美

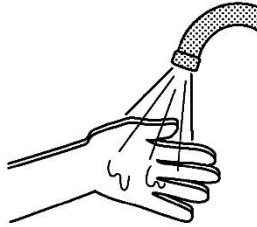
新型コロナウイルスの影響で、お家にいる時間が長くなっています。ストレスも多いと思いますが、こんなときだからこそ、食事、軽い運動、休養をバランス良く整え、生活リズムに気をつけながら、リラックスして過ごしていけるといいですね。

5月になり、気温が高くなり、熱中症の心配も出てきました！注意しましょう！



正しい手洗いの方法を覚えよう！LET'S TRY！

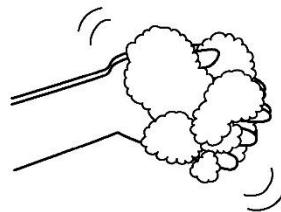
## 手の洗い方



1. 手を水でぬらす。



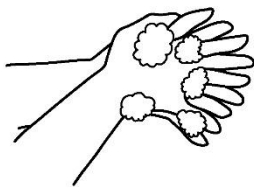
2. 石けんを付ける。



3. 手のひらを洗う。  
(石けんをあわ立てる)



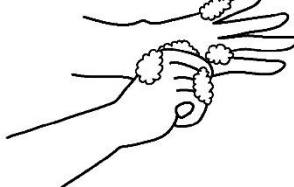
4. 指先やつめを洗う。



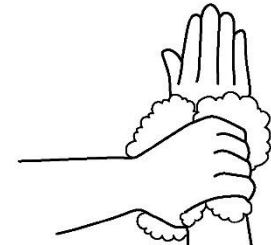
5. 指の間を洗う。



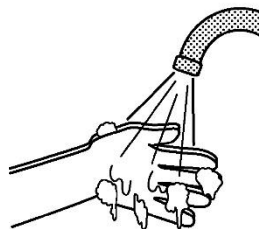
6. 手のこうを洗う。



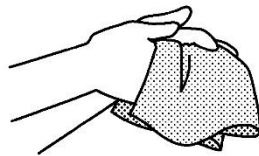
7. 親指を洗う。



8. 手首を洗う。



9. 手に付いた石けんを洗い流す。



10. 清潔なハンカチで手をふく。

水でさっと洗っただけで、手を洗った気分になっていませんか？ 石けんを使ってすみずみまで洗わないと、病気の予防効果がありません。正しい手の洗い方を覚えましょう。

✿こちらもおすすめ✿

花王ビオレ「あわあわ手洗いのうた」

手洗い動画 <https://www.kao.co.jp/bioreu/family/hand/song/>

### マスクのつけ方・外し方

#### マスクのつけ方

マスクの針金が入った部分を鼻からあごまで広げます。

針金が入っている部分を鼻に当て、すき間が空かないように、鼻におし当てます。

マスクの両側に付いたゴムひもを、しっかりと耳にかけて、位置を調整します。

#### マスクの外し方

片方の耳にかかったマスクのゴムひもを持ち、中央をさわらずに外します。

中央の部分にさわらないように注意しながら、もう片方のゴムひもを外します。

ゴムひもを持って、ごみ箱に捨てます。

### こうか マスクの効果

ふしょくふぬの きょうつら  
(不織布 & 布 共通)

- せきやくしゃみによって、ウイルス(飛沫)が飛び散るのを防ぐ。  
(咳エチケット)
- のどの保湿。
- 手についた汚れやウイルスが、直接口に入るのを防ぐ。(接触感染の予防)

※空気中にたまたまウイルスの侵入を完全に防ぐことはできません!

## ぬの あら かせ 布マスクの洗い方

参考→経済産業省 <https://youtu.be/AKNNZRRo74o>  
 検索方法→YouTube metichannel1 「布マスクをご利用のみなさまへ」

- 準備するもの
- 衣料用洗剤
  - おおさめの桶(洗面器)
  - 清潔なタオル
  - 台所用手袋
  - 塩素系漂白剤

- 桶に水と洗濯用洗剤を入れ、よくかき混ぜる。  
(洗剤は2ℓの水に対し、小さいスプーン1/2くらいの量(0.7g)が目安。)
- ①の桶にマスクを入れて10分待つ。
- 10分経ったら、軽く押し洗いをする。※もみ洗いはしない
- きれいな水ですすぎ洗いをする。
- 清潔なタオルに挟んで、水けを切る。
- 乾燥機などは使わずに、陰干しで自然に乾燥させる。

**汚れが気になる場合は**  
 塩素系漂白剤(ハイターなど)を使う!  
 ●④の後、塩素系漂白剤を入れた桶にマスクを入れ、10分おく。(水1ℓに対し、15mlほどの薬液)  
 ●10分後、桶の水を流し、きれいな水ですっきりとすすぐ。(漂白剤が落ちるまで、2回はすすぐ。)



### ねが よろしくお祈いします♪

おしあげしょうがっこう ほけんしつ  
 押上小学校の保健室です。

こども あんしん げんき えがお まいにち す  
 子供たちが安心して、元気に笑顔で毎日を過ごしていけるよう努めてまいります。

ほけんしつ きょうしつどうよう こども おお せいちょう  
 保健室も教室同様、子供たちの大きな成長へとつながる空間にしたいと思ひます。

こんねんど  
 今年度も、どうぞよろしくお祈いいたします。

### よてい ていきけんこうしんだん ＊予定されていた定期健康診断について

しんがた  
 新型コロナウイルスにおける臨時休校に関連して、4月～5月に予定されていた健康診断は延期となりました。日程は未定です。決まり次第ご連絡いたします。また、学校再開に際し、保健関係の提出物等のご協力をお願いいたします。