



ほけんだより



令和3年3月1日 No.14
朝霞市立朝霞第二小学校 保健室
《残り1か月、元気に過ごそう!》

3月の保健目標：1年間の生活をふり返ろう…健康に過ごすために、どんなことができたかな？



新型コロナウイルス感染症の休校から1年…

今年度は「with コロナ」の1年でしたね。

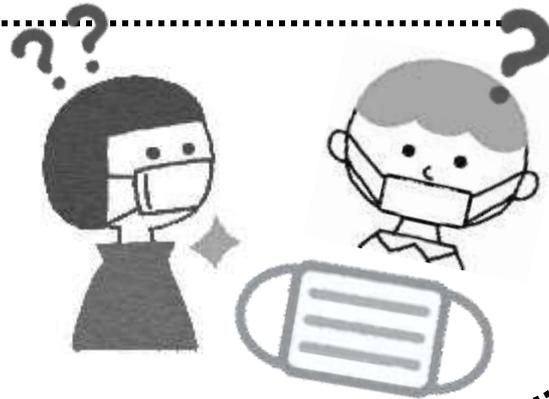
そんな今年度も残り1か月足らずとなりました。今年度を健康で元気に終えるために、感染症予防の方法をおうちの方といっしょに見直してみましょう。

みなさんは、正しい感染症予防を続けることができますか？

問題1：マスクの正しい着け方は？

次の①～③から当てはまると思うものを1つ選びましょう。

- ①口からあごまでをおおう。
- ②鼻から口までをおおう。
- ③鼻からあごまでをおおう。



問題2：手を洗うタイミングは？

次の①～③から当てはまると思うものを全て選びましょう。

- ①外から校舎へ入るとき。
- ②トイレを使った後。
- ③給食を食べる前後。



問題3：ばい菌やウイルスから体を守る習慣は？

次の①～③から当てはまると思うものを全て選びましょう。

- ①睡眠時間を9時間以上とる。
- ②窓やドアを閉め切って、空気を温める。
- ③体が少しつかれるくらいの運動をする。



3つの問題は解けましたか？

答えは裏のページに書いてあります。



問題1の答え：③

マスクは鼻からあごまでをしっかりとおいましよう。
鼻が出ている人をよく見かけます。自分のマスクの着け方は合っていますか？



予備用マスクを忘れてしまう人がとても多いです。
ランドセルの中に、必ず予備用マスクを入れておきましょう！
また、予備用マスクを使った日は、その日のうちに新しいマスクを準備しましょう。

問題2の答え：①・②・③

外から校舎へ入るとき、トイレを使った後、給食を食べる前後は、必ず手洗いをしましょう。
他には、教室から特別教室等へ移動する前後、清掃の前後が手洗いのタイミングです。



問題3の答え：①・③

小学生に必要な睡眠時間は9～12時間程度とされています。
また、体を適度に動かすことで、体はばい菌やウイルスに強くなります。



鳥インフルエンザについて

埼玉県では、鳥インフルエンザウイルスをもった鳥が確認されています。
感染症を発生・拡大させないために、マスクや手洗い等の他に次のようなことに気をつけましょう。

○死んでいる鳥を見つけたら、さわりません。

死んでいる鳥を見つけたら、おうちの方や学校の先生等、大人の人に伝えてください。

○野生の鳥をむやみにさわりません。

野生の鳥は、色々なばい菌やウイルスを持っている可能性があります。
もし、野生の鳥やそのフン等をさわってしまったときは、ていねいな手洗いとうがいをしましょう。

わたしたちは、気温の変化やけが等、色々な理由で死んでしまうよ。
死んでいる鳥を見つけても、すぐに鳥インフルエンザを心配する必要はないからね。

