

# (ほ)なだより

おうちの人と読みましょう  
三室小学校  
R 2.1 2.2 3

## おうちの方へ 感染症対策について今後もよろしくお願ひします

1学期2学期と、新型コロナウィルス感染症対策について大変にご協力ください、ありがとうございました。今後はインフルエンザや感染性胃腸炎なども本格的な流行期に入ります。

学校では3学期も感染症の拡大を防ぎ、日々の学習が滞りなく行えるように努めたいと考えています。

つきましては、休み中の健康生活について、引き続きお家の方のご協力を、よろしくお願ひします。

- ◆ 冬休み中も、「かんさつ表」を使用し、朝の健康観察をしてください。とりわけ、検温については忘れずにお願いします。
- ◆ 冬休み中に、お子さんやご家族の方で新型コロナウィルスに感染したことが判明した場合や、濃厚接触者であることがわかった場合には、学校へお知らせくださいようお願いします。インフルエンザや感染性胃腸炎の場合も同様にお願いします。

\*ウイルスがきらいなことつづけ

ウイルスがきらいなことを考えてみよう。  
みんなで実行すれば、  
ウイルスに負けず元気に過ごせるはず！

### 手洗い

石けんを使って25秒ほど洗えば、約百万個のウイルスを数百個にまで減らせます。

### マスク

しぶきと一緒に広がるウイルスをじこめます。

### 適度な湿度

インフルエンザウイルスなら、湿度50~60%で感染力が弱まります。

### こまめな換気

空気を入れ替えて、室内のウイルスを追い出します。

※マスクはなるべく目の細かいものがお勧めです。

【深谷憲一学校医の講話資料より】病気によって感染の仕方、広まり方はいろいろです。

### ウイルスはどのようにひろまるか？

ウイルスがからだの中に入つてびょうきをひきおこすことを「感染（かんせん）」といいます。

#### 接触感染 (せっしょくかんせん)



びょうきにかかった人に、さわってうつる

ノロウイルス

#### 飛沫感染 (ひまつかんせん)



せきやくしゃみのしふき：飛沫（ひまつ）をすいこんでうつる

#### 空気（エアロソル）感染 (くうきかんせん)



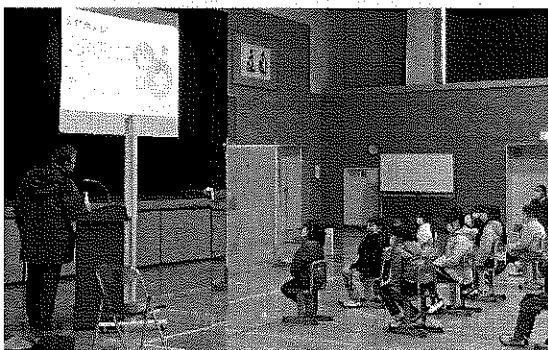
空気うがく小さなつぶ：エアロソルをすいこんでうつる  
いろいろなかたちで感染するコロナウイルスはそれだけ手ごわい

家庭でも日頃の行動を振り返りましょう。外出した先に、危険が潜んでいる可能性を忘れずに。

# ウイルスを 家に入れないこと 学校に入れなにことが ガッ!

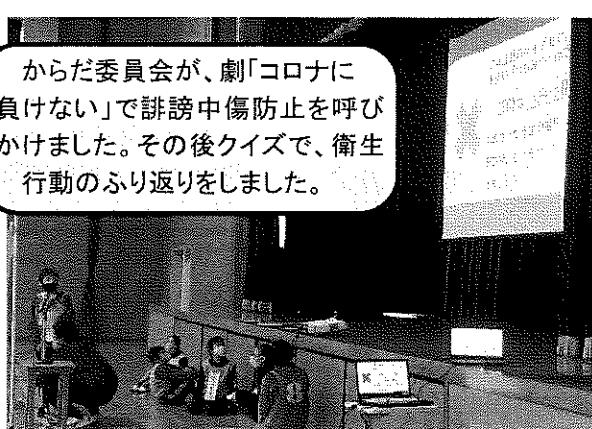
そのためには、

## 自分の振るまい、行動に責任を持つこと!!



12/21 学校保健委員会がありました

からだ委員会が、劇「コロナに負けない」で誹謗中傷防止を呼びかけました。その後クイズで、衛生行動のふり返りをしました。



学校医の深谷憲一先生が、感染症対策について、どのようなことを大切にし、行動するべきか、というお話をしてくださいました。感染経路を理解することが大切と、丁寧に説明してくださいり、マスクの正しい付け方や消毒液を過信せず手洗いを丁寧にすること、等を教えていただきました。

## 賭のみなみ

冬休みに入ります。新しい生活様式をしつかり身につけ、生活リズムを整えて過ごしてくださいね。

げんき からだ みかた

## 元気な体の味方

### 早寝早起きしナイト

寒い朝でも、学校に行く日と同じ時間に起きよう



### 朝ごはんたベナイト

しっかり食べて、エネルギーをチャージ!



### 運動しナイト

部屋にこもってばかりいないで、外で体を動かそう



あるのかな?  
あるのかな?  
あるのかな?  
あるのかな?

冬を元気に過ごせるように、これを実行しよう

かくてくきあめ  
らどおいせて  
はうきちいんま  
るくすきをま  
やきびつなね  
んつはけえろ

Dr. ヨボー

クイズの答えが  
箱を読むキーになれます  
ヒント  
黒くぬりつぶせ!

くしゃみや は  
マスクでブロック

ウイルスが体に入ろうと  
ねらっているのは  
自・

部屋のウイルスは  
で  
外に追い出そう

規則正しい生活で  
方を  
上げよう

部屋の換気は  
対角線にある  
を開けよう

外に出るとときは  
首・手首・足首の  
3つの を温めよう

夜ふかししないで  
はや 、や