

# ほけんだより

5月

豊郷北小

5月の保健目標 病気の治療をすすんで受けよう ※おうちの人と読みましょう

木々の葉が大きくなり、周辺の山々の緑が美しくなってきました。新学期が始まって1カ月がたち、子供たちも新しい学年のスタートを心待ちにしていることと思います。

学校生活の再スタートに向け、生活リズムを整え、しっかり睡眠をとり、体に免疫力をたっぷり蓄え登校できるようご配慮ください。また、健康状態に少しでも異常が見られる場合は、登校を控えご家庭での休養をお願いいたします。感染症拡大防止のため、一人ひとりの行動が重要となっています。ご家庭のご理解とご協力をよろしくをお願いいたします。

## 保健行事予定

- 🍎 身体計測・視力検査・聴力検査につきましては、学校再開後に学年の行事等を見ながら随時行ってまいります。検査の前日に連絡帳等でお知らせします。
- 🍎 学校医の行う内科検診と検査機関が行う尿検査、心臓検診につきましては、現在日程が再調整中です。学校再開後に確定し、お知らせします。

～変更が多くご迷惑をおかけします～

## スポーツ振興センター掛金について

入学時に全児童が加入しているスポーツ振興センターの年間の共済掛金460円（保護者負担分）は5月の学校集金で引落しを予定しておりましたが、7月の学校集金での引き落としと変更になりましたのでお知らせいたします。

## 「朝の体温チェックカード」

4月に配付したカードの裏面が5月分となっております。休校中も毎日の検温と記録をお願いいたします。検温は、毎日同じタイミングで計測を行うことが望ましいようです。子ども自身が毎日の習慣になるようご協力をお願いいたします。

## 布製マスクの取り扱いについて・・・お願い：必ず名前を書いて下さい！

布製マスクが児童一人あたり2枚配付されます。（2枚目の配付は5月以降の予定です。）

布製マスクについては、1日1回の洗濯により、おおむね1か月の利用が可能となります。洗い方については、経済産業省の動画がインターネット上に掲載されておりますので参考にしてください。

（YouTubue から「布マスクをご利用のみなさまへ」で検索してください。）

### 布製マスクの洗い方

【用意するもの】衣料用洗剤 洗面器 清潔なタオル ★汚れが気になる場合は、塩素系漂白剤

- 1 水2ℓに衣料用洗剤0.7g（小さいスプーン半分）を入れてよく溶かします。
- 2 マスクを入れて10分待ち、軽く押し洗いをします。（揉み洗いは繊維を痛めるのでNG!）
- 3 洗剤の入った水を捨て、水道水でよく洗い流します。→汚れが気にならない場合は、7へ
- 4 塩素系漂白剤を水1ℓに約15ml入れます。（ゴム手袋を使用してください）
- 5 マスクを浸して10分間待ちます。
- 6 漂白剤の入った液をゆっくり捨て、マスクをたっぷりの水でよく洗い流します。
- 7 水気を切ったマスクをタオルに挟んでたたいて水気を取ります。
- 8 乾燥機は使わず、陰干しをして乾かします。



## 新型コロナウイルス対策 身のまわりを清潔にしましょう。

石けんやハンドソープを使った  
丁寧な手洗いを行ってください。



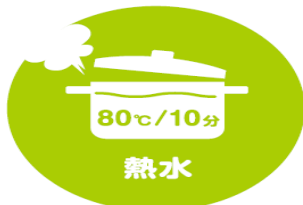
手洗いを丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます。さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約100万個
石けんや ハンドソープで 10秒もみ洗い後 流水で 15秒すすぐ	1回	約0.001% (数十個)
	2回 繰り返し	約0.0001% (数個)

（森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成）

食器・手すり・ドアノブなど身近な物の消毒には、  
アルコールよりも、熱水や塩素系漂白剤が有効です。

（新型コロナウイルスだけでなく、ノロウイルスなどにも有効です）



食器や箸などは、80℃の熱水に10分間さらすと消毒ができます。火傷に注意してください。



濃度0.05%に薄めた上で、拭くと消毒ができます。

ハイター、ブリーチなど。裏面に作り方を表示しています。

【注意】

- ・家事用手袋を着用して行ってください。
- ・金属は腐食することがあります。
- ・換気をしてください。
- ・他の薬品と混ぜないでください。

花王のハイターは水1ℓに対し25ml(キャップ1杯) カネヨ石鹼のカネヨブリーチなら水1ℓに対し10ml(キャップ1/2杯) ★商品のパッケージを参考にしてください。