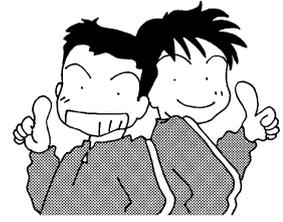


ほけんだより



令和4年3月1日

陽北中学校

No.16

家庭でできる感染予防

小中学生の感染原因は、多くの場合が家庭内感染です。家族の誰かが体調を崩した時点で、すでに家族内感染を起こしていることがあります。そのため普段からの、毎日の感染予防が大切です。今日は簡単にできる「家庭での感染予防」をご紹介します。

《歯みがきの工夫》 学校では「エチケット歯みがき」を推奨しています

- ・ 歯ブラシはそれぞれ離れたところに置く。
- ・ 歯みがき粉は共用しない。
- ・ 一度に洗面所を使うのはひとりだけ。



《食事の工夫》 給食でも「黙食」を徹底しています

- ・ 大皿は使用せず、個別に盛り付ける。
- ・ 鍋や焼き肉の時も、取り箸の共用はしない。



《アルコール消毒》 手を洗えないときにはアルコール消毒を

- ・ 家に入る前に手をアルコール消毒し、帰宅後すぐ手を洗う。
- ・ スマートフォンはアルコール除菌シートで毎日よく拭く。

《マスクについて》 文科省では不織布マスクを推奨しています

- ・ 外では不織布マスクを使用し、家に入る前に密封し捨てる。

※ 不織布マスクは、布マスクより感染予防効果が高いそうです。

- ・ ふたり以上で寝室を使う場合は、睡眠中もマスクを着用する。

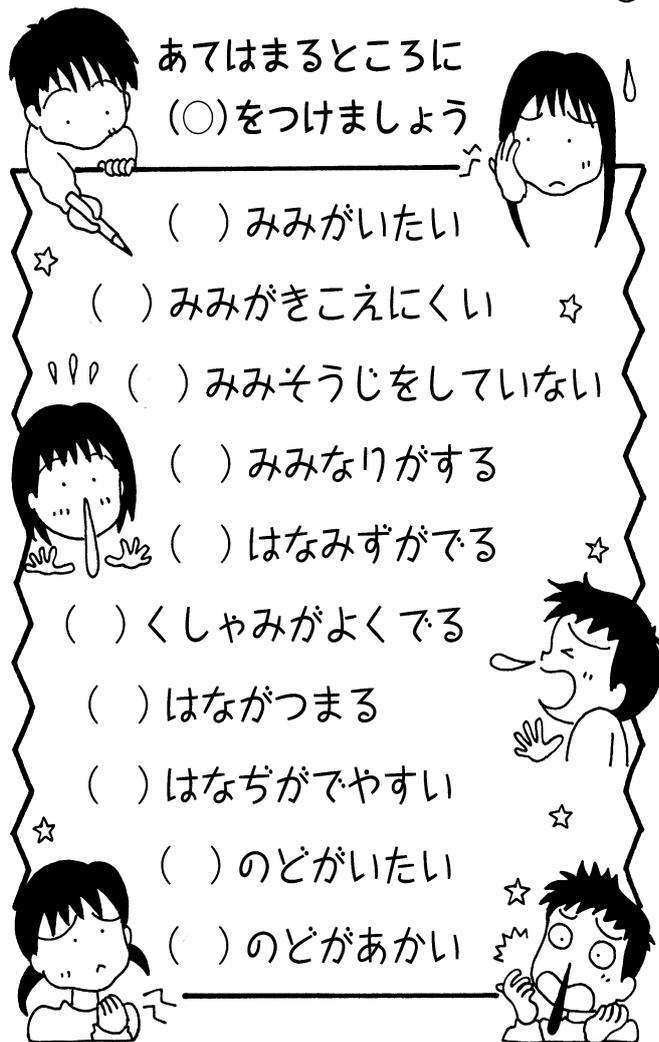
※ 換気やソーシャルディスタンスが保てないため。睡眠中は口を開いてしまうこともあるため、のどの保湿にも効果があります。

いかがでしょうか。「うちはこんな工夫をしています！」という方は、ぜひ教えてください。ほけんだよりで紹介したいと思います。



3月3日は耳の日です

みみ・はな・のど"の
けんこうチェック!



3月3日はひなまつりですが、**3**という数字が耳の形に似ていることから、耳の日となりました。

目や鼻にくらべると、耳は顔の横についているせいか、ふだんあまり意識しないものかもしれませんね。しかし耳は**①音を聞く②体のバランスを取る**、といった大切な2つの働きを持っています。「めまいがする」という場合、耳のなかに問題があることもあります。**耳鼻科でみてもらいましょう。**

また、耳・鼻・のどは繋がっています。鼻を強くかんだ場合、耳をいためてしまうことがあります。**鼻をかむときは、鼻の穴を片方ずつ押さえて静かにかむようにしましょう。**

《おうちの方へ》

登下校中や学校にいる間、部活動中など学校管理下でけがをした場合、災害共済給付の適用になります（医療費総額が5,000円以上のもの）**市の「子ども医療助成制度」を利用した場合も1割の給付**があります。該当の場合は担任を通じ養護教諭にご相談ください。すでに提出する書類をお持ちの場合は、3月中にご提出ください。