

ほけんだより

令和2年12月8日
調布市立第二小学校
保健室



冬らしい 寒さと、乾燥と

11月は、季節外れの暖かさの日もありましたが、12月に入ると冬らしい寒さが訪れ、空気の乾燥も気になるようになりました。いつもの年よりも、健康に気を付けながら過ごしている毎日だと思えますが、この気候では鼻やのどをいためがちです。それがきっかけで、せきが出はじめている人もいるのでは？

これからはいっそうの注意が必要です。手洗い、マスク、大変なこともあるけれど、まだしばらくがんばっていきましょうね。

「ひまつ」ってなに??

新型コロナウイルスに関してよく聞くことばの一つに「ひまつ」があります。

何となく知っているけれどよくわかっていないものでもあるかもしれませんね。実はコロナに限らず「ひまつ（飛沫）」が原因となる病気はいくつもあります。

「ひまつ」とは、おしゃべりやせき、くしゃみなどで、口から飛んでいる細かい「つば」のしぶきのこと。「ひまつ」は、に見える大きさのものばかりでなく、とっても小さすぎて目に見えないくらいのものであります。

インフルエンザやカゼなど、この「ひまつ」によってうつる病気は珍しくありません。新型コロナウイルスも、主に、この「ひまつ」によってうつります。

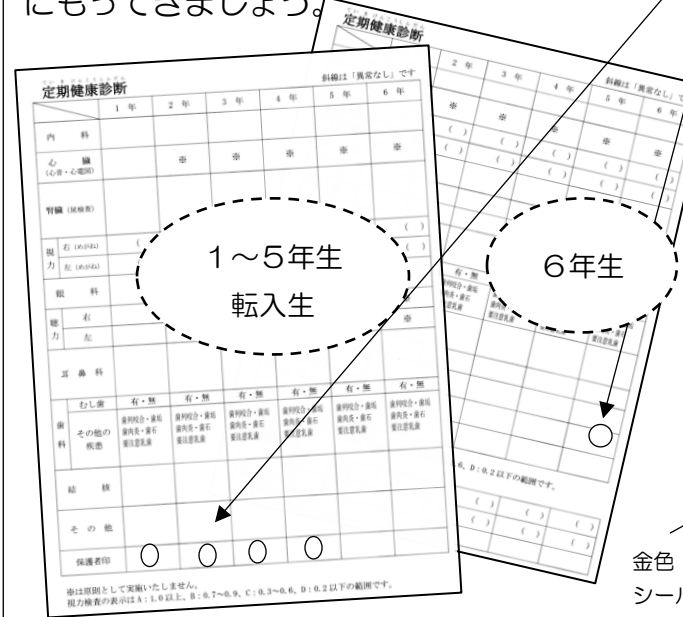
病気のウイルスに感染した人が（症状があるとはかぎりません）飛ばしたひまつには、ウイルスが入っていることがあり、空気中にただよう「ひまつ」を、吸い込むことによって、うつってしまうのです。

マスクが大切なのは、知らないうちにウイルスの含まれた「ひまつ」を飛ばしてしまうことや、吸い込むことをできるだけさけるためです。ソーシャルディスタンスもそれをさけるため。そして、「ひまつ」は手についてしまうこともあり、手で口や鼻、目をさわることでウイルスが侵入するので、手あらいも重要なのです。

健康手帳を かえします

いつもの年であれば4月から始まるはずだった定期健康診断。今年は8月の終わりの頃から順に行いました。身長・体重についてはすでに見ていただいているが、今回は他の健康診断の結果を記入しています。

おうちの人にも見ていただき、3ページに保護者印を押してもらって、また学校にもってきましょう。



シールの意味は・・・



←むし歯が見つかった人



←むし歯が見つかったけど治してきた人



←治してある歯はあったけど、むし歯は見つからなかった人



←むし歯も、治してある歯も見つからず、けんこうな歯だけだった人

金色シール

提出は 12日(金)までに!

新型コロナウイルスもインフルエンザも

自分にできる感染症対策 しっかり続けることが大事



人と一緒のときはマスク
ひまつを飛ばさない



ソーシャルディスタンス

人ととの距離をとる
(人混みは避ける)



せっけんで手洗い
(定期的にごまめに)



栄養や睡眠をしっかり
体力をつける