

2020. 2. 18(火)

びんびん

No. 14

鯖江市神明小学校
保健だより



新型コロナウイルスへの感染者が相次ぎ、毎日のように関連した内容が報道されています。一方、国内でのインフルエンザへの罹患者は昨年度に比べかなり減ってきているとか・・・しかし、他国ではインフルエンザで多数の死者が出ているとの報道もあります。

目に見えないだけに、ちょっとした油断で体の中に入りこみ大暴れして勢力を増すウイルスたち。

新型コロナウイルスをふくむ感染症対策で、今私たちにできることは、基本の『手洗い』『マスクの着用を含む咳エチケット』です。今一度確認して、実行しましょう！

まだできることがあります。早ね・早起き・朝ごはん、運動で体力をつけ、からだの免疫力アップで、ウイルスをやっつけましょう！そして残りわずかの3学期を元気に過ごしましょう！

ウイルスは こんなところに...



- ドアノブ
- 電気のスイッチ
- 階段の手すり
- スマホの画面
- パソコンのキーボード
- など

このほかにどんなところにウイルスはついているかな。かんがえて、かいてみよう！

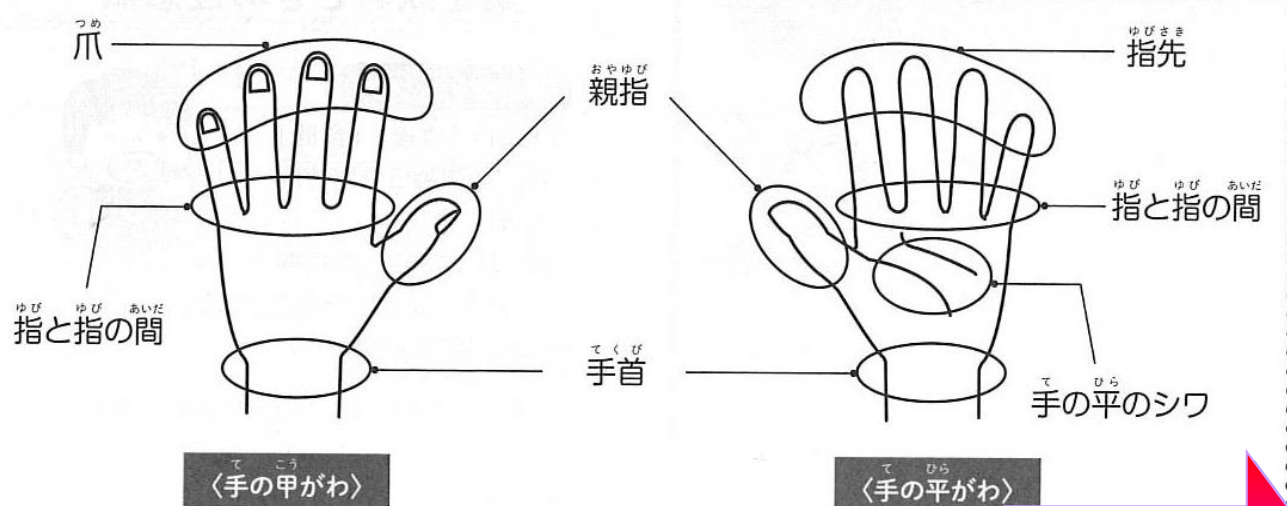


だから手洗い！

手についたウイルスが体内に入ってしまうのを、ごはんの前や外から帰ったときは手洗いを。

様々なものに触れる手。知らない間にウイルスがついています。その手で、無意識に顔や鼻や口に1時間に15回は触れていると言われています。そして体の中に入って感染していきます。

洗い残しが多いのは、ココ！



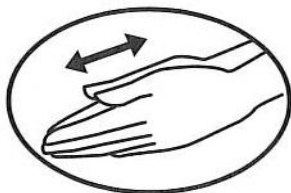
洗い残しがないように手洗いをしてみよう！ **うらへ**

さあ！やってみよう！

この部位は、こんなふう^{て うご}に手を動かそう！

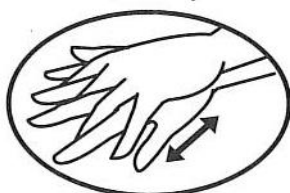
石けん^{せっ}での手洗いも、アルコール^{て あら}での手指消毒^{しゅししょうどく}も、手の動かし方は同じです。

手の平^{て ひら}



両方の手の平をこすり合わせる

手の甲^{て こう}



手の甲と手の平をこすり合わせる

指と指の間^{ゆび ゆび あいだ}



両手の指を組み合わせてこする

親指^{おや ゆび}



もう片方の手で包んでねじる

手首^{て くび}



もう片方の手でつかんでねじる

指先・ツメ^{ゆび さき}



もう片方の手の平にこすりつける

アルコール手指消毒剤の使い方^{しゅししょうどくざい}

インフルエンザウイルスなどの除菌に効果があるアルコール手指消毒剤。使うときは、目に見える汚れはあらかじめ水や石けんで洗い流し、しっかりと水気を拭きとってからにします（水分が残っているとアルコールが薄まってしまいます）。そしてアルコール消毒剤を手の平にとり、手指全体にムラなく、乾くまで、すり込んでいきます。なお、一般的なアルコール消毒剤は、すべてのウイルスに効くわけではありません。ノロウイルスには効果が薄いので注意してください。



マスクの役わりは

のどを保湿する

咳やくしゃみのしぶきを飛ばさないようにする

手についたウイルスを鼻や口につけないようにする

せきエチケットを守ろう！

せきやくしゃみが出る^でときは

・マスクをつける

・ティッシュなどで口や鼻をおおう

・服のひじの部分で口や鼻をおおう



