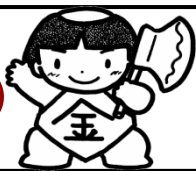


みんなろう



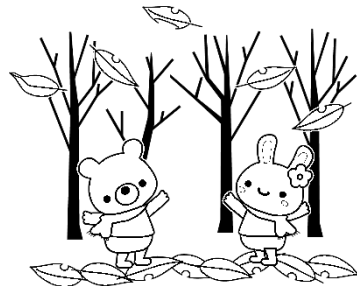
令和2年 12月 4日
丹波篠山市立八上小学校

ほけんしつ

12月に入り、寒さが厳しくなってきました。

昨年のこの時期には、インフルエンザがはやっていたそうですが、今年にはコロナの感染予防のためのマスクの着用やこまめな手洗いに気を付けているので、流行がおさえられているようです。

さて、八上小学校のみなさんも感染予防のために、マスクの着用、こまめな手洗い、ソーシャルディスタンスなどを行っています。その方法が正しくできているのか、ていねいにできているのか、一度見直してみましょう。新型コロナウイルスだけではなく、インフルエンザやかぜの予防のためにも大切なことです。

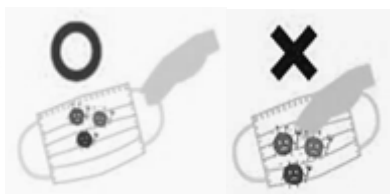


正しいマスクのはずし方、知っていますか？

マスクをつけた生活に慣れてきましたね。みなさんの生活を見ていると、マスクのはずし方が気になります。

インフルエンザがはやる前に、正しいマスクのはずし方を知っておきましょう。

①ひもの部分を持って外します。マスクの表面（フィルター部分）は汚れているので触らないようにしましょう。



②食事や体育の時など、はずしたマスクは、持ってきた袋の中に必ず入れましょう

捨てる場合は、ビニール袋等に包んで捨てましょう。



*予備のマスクを持ってきていない人がいるようです。

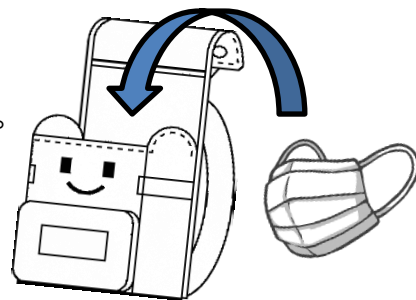
予備のマスクは、ランドセルに入れておくようにしましょう。学校にも予備のマスクは置いていますが、できるだけ自分で持ってくるようにしましょう

③捨てた後や、マスクの表面（フィルター部分）を触った後は手を洗います。

NG行動

マスクのフィルター部分を触る

マスクの表面には、シャットアウトされたウイルスが付着しているため、触ると手にウイルスやほこり、花粉などが付着してしまいます。その手で触ったものも全て汚染されてしまうことになるので、十分注意しましょう。



ふゆ とうげこう あんぜん 冬の登下校を安全に



みなさんは、朝はキリが深く、遠くまで見通せない中で登校しています。また、夕方は太陽がしずむのが早く、すぐに暗くなってしまいます。

車の運転手さんも運転に気をつけていますが、歩いたり、自転車に乗っているみなさんも自分の命を守るために気をつけてほしいことがあります。

<冬の登下校や遊びに行くときの注意点>

①時間に余裕をもって行動する。 急いでいると周りが見えていないこともあるよ。

②おうだん歩道では、車が見えたときは、すぐにわたらないで行き過ぎるのを待つ。

③暗くなってから外に出るときは、必ずタスキを身につける。

…運転手さんが早く気がつくことができるので、命を守る

アイテムになります。

④寒い日の朝や雪が降った日は、すべりやすい場所に注意する。

⑤ポケットに手を入れない。…寒い時は、手袋をしてきましょう。



ポケットに手が入っていませんか？



寒い中、元気に登校してきていますね。

みなさんの登校している姿を見て、気になったことがあります。ポケットに手が入っていませんか？

寒くなってくると、ポケットで手を温めたくくなりますよね。

しかし、危険なので、やめましょう。

ポケットに手を入れて歩いていると・・・

①転んだとき、大きなけがにつながる。

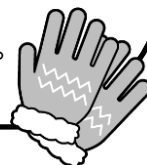
②姿勢が悪くなり、首が痛くなったり、猫背になる

③内臓がおされて、働きが悪くなる。

④歯並びが悪くなる（上のあごが出てくる）

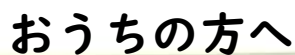


寒い日は手袋をはめて、登校するようにしましょう。



かみしばい さくせいちゅう
デジタル紙芝居を作成中です。

健康委員会では、八上小学校のみなさんが、元気に冬を過ごせるようお願いを込めて、デジタル紙芝居を作成しています。マスクの着用やていねいな手洗い・うがい、睡眠をしっかりとり、バランスのよい食事について、わかりやすくまとめています。できるだけ早く、みなさんに見てもらえるよう、がんばって作っていますので、楽しみにしてくださいね。

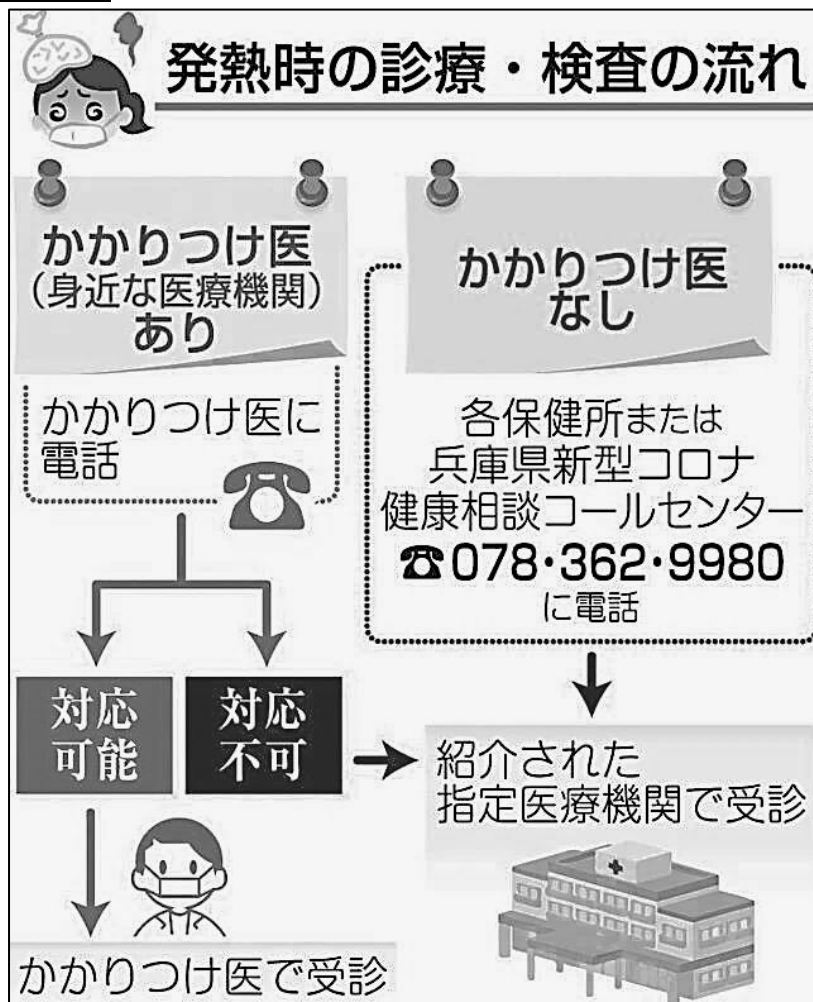


かぜ・インフルエンザが流行しやすい季節となりました。兵庫県では、１１月末にインフルエンザの発症が確認されましたが、昨年度と比べると罹患者は格段に少ないそうです。

ハ上小学校の子どもたちも、体調を崩して欠席することがほとんどなく元気に登校しています。ご家庭での体調管理に感謝いたします。

さて、兵庫県では、発熱したときの診療・検査の流れが変わりました。コロナ感染の疑いのある患者に対応する774カ所の病院・診療所を「診療・検査医療機関」として指定し、新たな診療体制を示しました。ただ、医療機関名は公表されていないため、かかりつけ医のある場合は、電話をしていただき対応の不可をお尋ねください。

また、発熱などで学校を欠席される場合や、医療機関へ受診される場合は、必ず学校へ連絡をお願いいたします。





マスク



てあらう



うがい



すいみん



えいよう