

みんなたろう



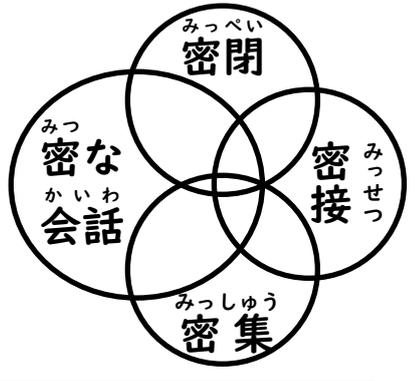
令和 2年 8月 7日
 丹波篠山市立八上小学校
 ほけんしつ

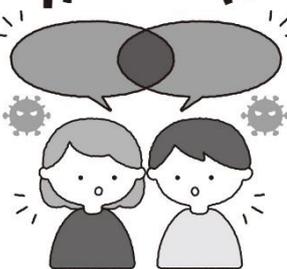
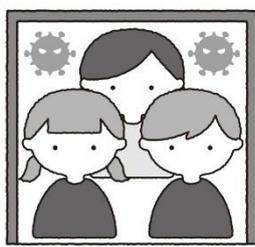
コロナウイルス感染症が全国的に流行しています。「怖い」という感情だけではなく、今、私たちができることを考えていきましょう。

夏休みに入る前にもう一度、手洗い、マスクの着用、規則や正しい生活など、予防方法を確認し、できることをしっかりしていきましょう。また、梅雨明けもあり、ますます暑くなってきます。熱中症予防も心がけましょう。

4密を避ける

コロナウイルスを予防するために「3密を避ける」と言われていましたが、最近では「4密を避ける」と言われています。増えた密は、「大きな声を出さない」です。飛沫（つば）が飛び散るのを防ぐために大切です。「咳エチケット」+「会話エチケット」で、自分のためにも相手のためにも必要な行動をしていきましょう。



<p>密集 (たくさんの人が集まる場所) ぎゅうぎゅう</p> 	<p>密接 + 密な会話 (人との距離が近い) (大きな声で話す) がやがや</p> 	<p>密閉 (換気の悪い場所) むんむん</p> 
--	--	---

3つの「とる」

暑くなってくると、熱中症予防も大切です。
 ①人と距離をとる。距離を十分にとったら、②マスクをとる。マスクをはずしたら、こまめに、③水分をとる。
 順番を守って「3つのとる」をしながら、熱中症の予防をしていきましょう。

<p>① 距離をとる マスクを必ずつけ、1 m 以上離れましょう。 人と人のあいだをあける (ソーシャルディスタンス)</p> 	<p>② マスクをとる 外では、人との距離が、2 m はなれていれば、マスクをとってもかまいません。</p> 	<p>③ 水分をとる のどがかわいてから水分をとるのではなく、休み時間ごとに、こまめに水分をとりましょう</p> 
---	--	--

なつやす ちゅう つづ
夏休み 中 も続けましょう。

てあら
手洗い

じぶん まわ ひと まも せつ つか たら
〈自分と周りの人を守るために、石けんを使ってていねいに洗いましょう。〉

てのひら てのこう ゆびさき ゆびのあいだ おやゆび てくび



みぎらきらひかる	みぎ みおそらの ひだり みほしよ	みぎ みまばたき ひだり みしては	みみんなをみてる	みぎ みきらきら ひだりみひかる	みぎ みおそらの ひだりみほしよ
----------	----------------------	----------------------	----------	---------------------	---------------------

30秒以上かけて、石けんで洗うことが効果的です。きらきらぼしを歌いながら、洗い残しのないようにしましょう。 おうちの人にも教えてあげてね。

マスク



- ・鼻からあごまで、すき間がないようにつけましょう。
- ・食事など、必要なとき以外は、はずさないようにしましょう。
- ・捨てる時は、袋に入れるか、ふた付きのごみ箱に捨てましょう。

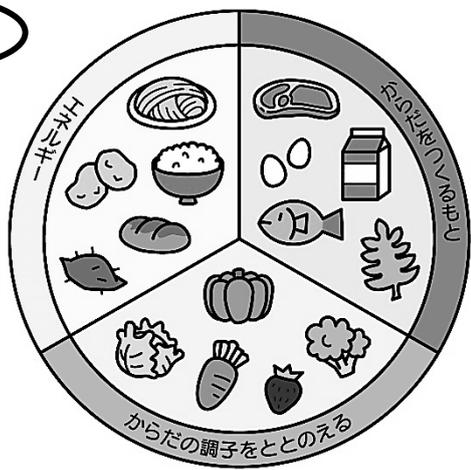


マスクの上手な着け方

鼻を出していたり、顔の大きさに合っていないマスクをしていたりしていると、マスクの効果が落ちてしまいます。



えいよう
栄養



左の3つの食べ物をそろえると、栄養バランスのよい食事になります。バランスのよい食事は、免疫力を高めてくれます。免疫力とは、体の中に入ってきたウイルスや細菌から、自分の体を守るってくれる力のことです。

2週間の休みの間、できるだけ学校生活と同じ時間に起きたり、寝たりすることで、食事の時間も決まってきます。

2週間の夏休みを元気に楽しく過ごせるように、今できることを一人一人考えて行動しましょう。

マスクの中なか

くち ひら お口が開いていませんか？

にんげん ほんらい
人間は、本来、
はなこきゅう どうぶつ
鼻呼吸する動物です。

マスクをしていると、苦しくてくる口呼吸こうこきゅうになりがちです。鼻呼吸くちこきゅうと口呼吸こうこきゅうをしていると、からだにと
ってどんな影響えいきょうがあるのでしょうか。

はな こきゅう 鼻で呼吸すると



くち こきゅう 口で呼吸すると



むし歯ばになりにくい

くち なか せいけつ
口の中が清潔になる

口の中がくさくなる

むし歯ばになりやすい

は ぐき が 腫れ にくい

めんえきりよく
免疫力アップ

はなら わる
歯並びが悪くなる

は ぐき が 腫れ やすくなる

かお
顔のたるみがなくなる

しわがすく
しわが少なくなる

しせい わる
姿勢が悪くなる

のどが腫れやすくなる

かお かたち か
顔の形が変わる

びょうき
*病気になりやすい

くちこきゅう からだ よ
口呼吸こうこきゅうをしていると、体にとって良いことはありません。鼻呼吸はなこきゅうすることを心がけるためにできること
を紹介しょうかいします。

- ①口を閉じることを意識する。
- ②鼻炎びえんなど鼻詰まりはなづがひどい場合は、お医者様いしやさまに相談そうだんしましょう。
- ③寝ている間ねに口が開いてしまう場合は、お医者様いしやさまに相談そうだんしましょう。
- ④あいうべ体操たいそうで口の周りの筋肉くちまわと舌の筋肉きんにくをきたえましょう。

くちこきゅう はなこきゅう けんこう からだ 口呼吸をして鼻呼吸にして健康な体をつくるため

たいそう あいうべ体操

4つの動作どうさを5秒びょうかけてゆっくり順番しゅんぱんにくりかえしま
す。一日いちにち10~30セットすると効果こうかが出でできます。

あ



①「あ〜」と口を大
きく開ける。

のどの奥おくが見える
くらい口を大きく
あ開けよう！

い



②「い〜」と口を横
に開ける。

くび すじ う で
首に筋が浮き出る
くらいに横よこに開け
よう！

う



③「う〜」と口をと
がらせる。

おも き くちびる まえ
思い切り唇を前に
突き出すようにと
がらせよう！

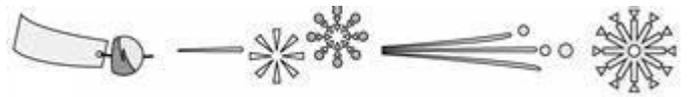
べ



④「べ〜」と舌を伸
ばす。

した さき した さき
舌の先を舌あごの先
まで伸ばすような気
もちで舌を出そう！

保護者の皆様へ



1 水分補給について

梅雨が明け、暑さが本格的になってきます。室内は、クーラーは入っていますが、外で遊んだあとの子どもたちは、汗をたくさんかいており、普段以上に水分をしっかりとる必要があります。

そこで、八上小学校では、熱中症予防のため、お茶を必ず持ってきているうえで、お茶と同量程度のスポーツドリンクを持ってきてよいことになっています。スポーツドリンクは、水で2倍に薄めて持ってきてください。(2倍に薄めるのは、体調がよい時で、熱中症の症状が出ているときは、原液のままの飲むのがよいそうです。(篠山市消防本部よりご指導いただきました。))

2倍に薄める理由として、

①体が吸収しやすい濃度にするため

原液のままでは濃度が濃すぎて、水分やナトリウム、ミネラルなどが体に吸収されるまでに時間がかかります。必要なときに必要なものを体に吸収させるためには、薄めて飲むことが有効とされています。

②体に負担をかけにくいため

原液のままでは、糖分が多いため、のどが渇いたり、必要以上のナトリウムをとることで、内臓に負担をかけたりすることがあります。また、だらだらと高濃度の糖分を摂ることによって、むし歯や歯周疾患、肥満にも気をつけなければなりません。

いつも飲んでいるスポーツ飲料と比べるとおいしくないかもしれませんが、嗜好品ではなく、熱中症の予防のために必要なことだとご理解いただき、ご指導をよろしくお願いたします。ご家庭と一緒にお子様の熱中症予防に取り組んでいきましょう。

2 スポーツドリンクを入れる水筒の中を必ずご確認ください

古くなった金属製の容器に粉末の清涼飲料水をとかし保管したものを飲んだことにより、容器の金属(銅)が溶けだし食中毒となる事例が発生したようです。

下記の4点を必ずご確認くださいませよう、お願いいたします。

- 1 食品が接触する容器の内部にさびや傷がないか確認をすること
- 2 酸性の飲みもの(炭酸飲料、乳酸菌飲料、果汁飲料、スポーツ飲料など)を長時間、金属製の容器に保管しないこと
- 3 古くなった容器は、定期的に新しいものに交換すること
- 4 取り扱い食品の表示および注意喚起を確認し、使用すること

たべもの安全情報館

検索

※「たべもの安全情報館」中のコンテンツ

「金属製の容器の使用方法にご注意ください!」をクリック

→ このリーフレットに関するお問合せ先

東京都健康安全研究センター 企画調整部 健康危機管理情報課 食品医薬品情報係 TEL03-3363-3472

実際にあった中毒事例(内側に傷がついた水筒による中毒事例)です。

スポーツ飲料を飲んで6名が苦みを感じ、頭痛、めまい、吐き気などの症状を呈したとの連絡が都内の保健所に入りました。実際に患者が飲んだスポーツ飲料は、通常乳白色のところ、青緑色に変化しており、水筒の内部には小さな褐色の物質がたくさん付着していました。検査の結果、残っていたスポーツ飲料から高濃度の銅(880 $\mu\text{g/g}$ (ppm))が検出され、水筒の内部に付着していた褐色物質の主成分も銅でした。

スポーツ飲料は、当日の朝7時半ごろに粉末をとかして水筒に詰めたもので、実際に飲んだその日の午後2時ごろまでそのまま保管されていました。水筒の内部は、一見して破損している様子はありませんでしたが、再現試験をしたところ、内部に青緑色の液体がたまりました。水筒の製造元に確認した結果、保温のため水筒の壁は二重構造になっており、通常は飲料に接しない二重構造の一部分に銅を使用していることが判明しました。この事例は、水筒内部が破損しており、スポーツ飲料をいれて長時間置いたことにより、破損部分から通常は飲料に接しない二重構造の内部に酸性のスポーツ飲料が染み込み、保温構造に使われていた銅が溶けだしたためと考えられました。(平成20年事例)

