

教育目標

たのしく
かしく
せいっぱい

ほけんだより

令和2年12月1日

NO.11

富岡市立高瀬小学校

保健室

新型コロナウイルス感染症 対策・・・警戒度「3」へ

11月27日に「社会経済活動再開に向けたガイドライン」に基づく群馬県の警戒度が「3」と判断されました。

3密をさげ、感染防止対策へさらに取り組んでいきましょう。ご理解とご協力をお願いします。



12月の保健目標

かぜを予防
しよう

12月1日は、「世界エイズデー」

今年のテーマ「知っている!? HIVとエイズの違い」

エイズを正しく理解しよう

レッドリボン

★エイズ(AIDS)は？

後天性免疫不全症候群という病気

★病原体は？

HIV (ヒト免疫不全ウイルス)

★エイズに感染すると、どうなるの？

・体を守る免疫の働きを低下させる。

・潜伏期間が長く、10年以上発病しない場合がある。

・早期の検査で感染がわかれば、薬で発を抑えることが可能になった。

世界ではエイズで苦しんでいる人が約3500万人もいます。日本でも「自分には関係ない」という無関心や「正しい知識が無いこと」で、感染者が増えています。エイズについて正しい知識をみんなが持つ必要があります。

エイズは予防できる病気です。そして、エイズへの正しい理解を深めましょう。

※6年生は保健体育「病気の予防」で学習します。



レッドリボンはエイズに苦しむ人々への理解と支援の思想を示すシンボルです。

レッドリボンを身につけることは、あなたがエイズに関して偏見をもっていない、差別しないというメッセージです。

保健委員会で「レッドリボンツリー」を作成し、1. 4. 6年玄関に設置。



感染症予防・対策のキーワード

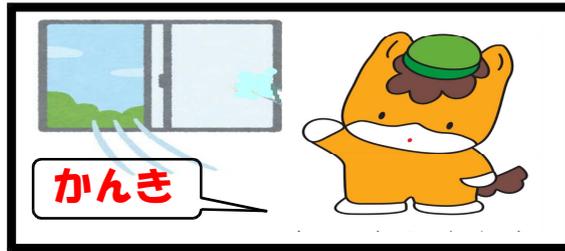
た・か・せ

高瀬小では、感染症を流行させないために、次の3つに力を入れています。

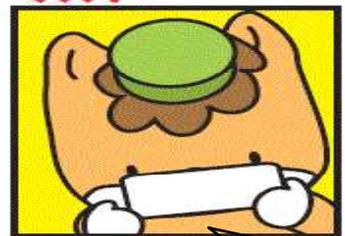
たくさんの泡で手洗い

た たくさんの泡で手洗い

か 換気



せ 咳エチケット (マスク着用)



咳エチケット(マスク)

- ①「たくさんの泡」で、手の甲や指の間、指先などを楽しく洗っています。
- ②「換気」を授業中も行い、休み時間には窓を全開にし、寒さに負けないで空気の入れ換えをがんばっています。
- ③「咳エチケット」で給食を食べる時以外はマスクを着用しています。せいっぱいの努力をして咳エチケットに取り組んでいます。
※ランドセルの中に予備のマスクを2～3枚入れておくよう、お願いします。

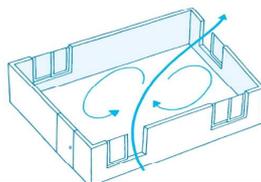
感染症対策として、注目の「換気」

1. 3密（密閉・密集・密接）をさける

密閉空間をつくらないう、窓のある部屋では2方向で対角の窓を2カ所、1回数分間程度、全開にしましょう。換気回数は1時間に2回以上は確保しましょう。

2. 効率の良い換気方法

風の「入口」と「出口」をつくりましょう。窓を1カ所開けても換気効果はありますが、空気の淀みが解消されにくいことがあります。

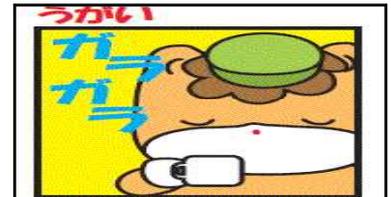


二方向で対角の窓2カ所
部屋全体の空気が循環

空気の流れをつくるため、部屋の中に複数の窓がある場合には、二方向の窓を開けましょう。

特に対角配置の窓を二カ所開けると、部屋の空気が循環しやすくなります。窓が開けられない部屋では、扇風機やサーキュレーターを活用し、空気の流れをつくることで、換気が効率よくできます。

健康のために、こまめな換気を家でも行いましょう！



手洗いの後はガラガラうがい

乾燥が気になるこの時期、帰宅時だけでなく、食事の前や掃除の後も「ガラガラうがい」をしましょう。

ただしいうがいのやり方

