



# ほほえみ No.5



令和3年9月2・3日  
横浜市立東戸塚小学校  
保 健 室

夏休みが明けてグループ別の登校が始まりました。夏休み中も暑い日が続いていたので、夏の疲れが出てきてはいませんか？  
疲れたなと感じたら、10分でもよいので早めにねて疲れた体を休めましょう。



9月のほけんもくひょうは、「じょうぶな体をつくろう」です。  
じょうぶな体とは、病気やけがをしにくい体、病気やけがをしても悪化させず早くなおる体のことをいいます。

みなさんが毎日続けている「手洗い」は、じょうぶな体を作ることにつながっています。これからも、「登校後」「休み時間」「給食の前後」「掃除の後」「トイレの後」「咳やくしゃみ、鼻をかんだ時」「共有のものをさわった時」など、こまめに手洗いを行いましょう。



## 感染予防のために準備をしよう



### ◎ マスク袋 (マスクケース、きんちゃく袋など)

マスクを一時外した時(体育や着替え、食事のときなど)に、マスクがよごれないように、マスクを入れる袋を準備しましょう。



### ◎ 予備のマスク

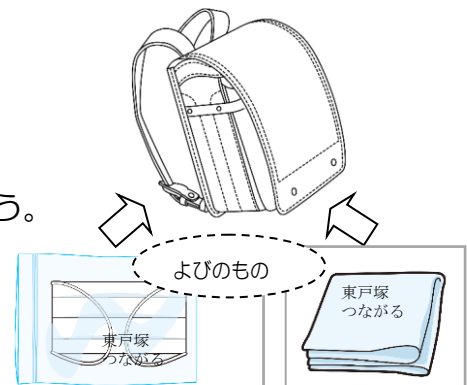
予備のマスクを、ランドセルに入れておきましょう。

### ◎ ハンカチ・予備のハンカチ

きれいに洗った手は、きれいなハンカチで拭きましょう。

### ◎ 汗ふきタオル

手を拭くハンカチとは別に準備をしましょう。



名前を書くのをわすれずに、予備のものは袋に入れてランドセルに入れておきましょう。

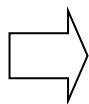


# 夏のマスクこんなことに注意をしよう



## 熱中症に注意をしよう

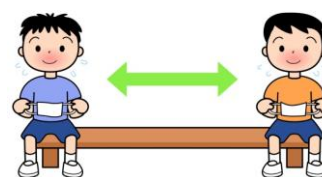
- のどがかわいているかがわかりにくくなる。
- 呼吸がこもるので、体温が上がりやすくなる。



- ◎ 自分の体調の変化に気をつけよう。
- ◎ のどがかわかなくても水分補給をしよう。
- ◎ 暑い日は、エアコンや扇風機を使おう。

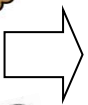
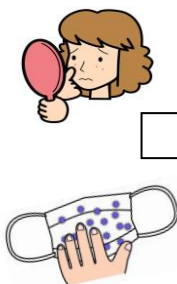
暑い日に、外で苦しくなったら、マスクを外すようにしましょう。

マスクを外したら、おしゃべりをしないで、まわりの人と十分な距離をとりましょう。



## 皮膚トラブル(かゆくなったりぶつぶつがでたり)に注意をしよう

- マスクによって肌が蒸れたりこすれたりする。
- 汗や雑菌でマスクがよごれやすくなる。



- ◎ 自分に合ったマスクをしよう。
- ◎ こまめに交換し、清潔に保つようしよう。
- ◎ 毎日、顔を洗おう



## マスクは、感染予防のための重要なポイントです

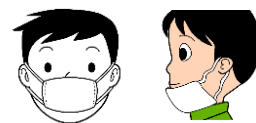
お子さんと正しいマスクのつけ方や取り扱いについてお話をしてください。

マスクの清潔を保つために…

布製のマスクやウレタン製のマスクは、毎日洗濯をしてください。布マスクは、1日1回の洗濯で概ね1か月使用できると言われています。洗濯によりマスクが縮んでしまったりゴムが伸びてしまったりするので、その場合は新しいものと交換をしてください。

不織布マスクは、吐き出し飛沫量、吸入飛沫量ともに布製のマスクやウレタン製マスクより少ないと言われていますが、マスクによる皮膚トラブルが出ることもあります。一日一枚使い捨てとなります。どのマスクにも一長一短あるので、お子様の様子や感染リスクなどによって、使い分けるといった方法もあります。大事なことは、お子様に合ったサイズの清潔なマスクを正しくつけることです。

経済産業省 Youtube チャンネル動画「やってみよう！新型コロナウイルス感染症対策 みんなでできること」なども参考にしてみてください。



小さかったりゴムが伸びていることがあります