



令和3年. 1. 22  
No. 15  
上田市立北小学校  
保健室

気がつけば、2021年が始まって1ヶ月がたとうとしています。

今年(うしどし)は、「丑年(えと)」。干支(どうぶつ)の動物(どうぶつ)の中で一番(いちばん)ゆっくりと動く牛(うし)。

丑年(うしどし)は、先(さき)をいそがず一歩(いっぽ)一歩(いっぽ)着実(ちやくじつ)に物事(ものごと)をすすめるとよいそうです。

健康(けんこう)な体(からだ)にも毎日(まいにち)のつまかさね(たいせつ)が大切です。

早ね(はやね)、早おき(はやおき)の生活リズム(せいかつようしき)をととのえることや、感染(かんせん)予防(よぼう)の手(て)あら(あ)いなど、新しい(あたら)しい生活様式(せいかつようしき)をつづけてい(い)きましょう。

(保護者(ぼくご)のみなさまへ)

## 感染(かんせん)予防(よぼう)対策(たいさく) の確認(かくにん)

感染(かんせん)拡大(くわだい)が心配(しんぱい)されるこの頃(ころ)ですが、学校(がっこう)でも引き続き(つづき)感染(かんせん)予防(よぼう)をしながら、健康(けんこう)に気(き)をつけて生活(せいかつ)を送(おく)っていきます。

### 『歯(は)みがき(がき)』

日本(にっぽん)学校(がっこう)歯(は)科(か)医(い)会(かい)に右(みぎ)のような資料(しりょう)があります。こちら(こちら)を参考(さんこう)にし、内容(りよう)を追加(た)して、指導(しどう)をしていきます。

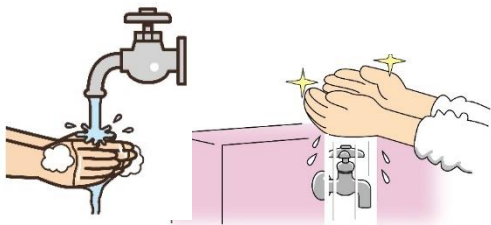
ポイント(ポイント)は

- ★口(くち)をとじてみがくこと
- ★うがい(うがい)は低(ひ)いところ(ところ)でゆっくりと
- ★最後(さいご)に手(て)を洗(あら)い、蛇口(へびぐち)に水(みず)をかけて、きれい(きれい)にする

3点(さんてん)です。

つけ足(つけそ)しました↓

さいごに手(て)をあらいます  
蛇口(へびぐち)に水(みず)をかけましょう



### 給食(きゅうじき)後の歯(は)みがきスタイル

新型コロナウイルス(しんがた)に気(き)をつけよう!

**1** 手洗(てあら)い場(ば)が混(ま)まないよう(よう)にしよう。

**2** 歯(は)みがき中(ちゆう)のおしゃべり(しゃべり)はやめ(や)めよう。

**3** 歯(は)みがき中(ちゆう)は口(くち)をとじて。前歯(まへは)のうら(うら)は、口(くち)を手(て)でおお(おお)ってみが(みが)こう。

**4** ブクブク(ぶくぶく)うがい(うがい)は少(すく)ない水(みず)で1~2回(かい)。はきだ(はきだ)すときは低(ひ)いところ(ところ)でゆっくりと。

**5** 歯(は)ブラシ(はら)しはよく洗(あら)って水(みず)を切(き)ってかわ(かわ)かしてから(から)しまお(しま)う

一般(いっぱん)社(しゃ)団(だん)法(ほう)人(にん) 日本(にっぽん)学(が)校(がっこう)歯(は)科(か)医(い)会(かい)  
ダウンロード(ダウンロード)は(は)こ(こ)ちら(ら)から  
[nichigakushi.or.jp/news/corona2.html](http://nichigakushi.or.jp/news/corona2.html)

## 『給食』

おしゃべりをせず、前を向いて食べます。  
食べ終わった人からマスクをします。



## 『健康チェック』

朝の健康チェックと保護者サインは、かならず保護者の方がおこなってください。  
項目に○が付く場合や、体調がいつもと違うというときは、学校をお休みしてください。  
また、その場合、兄弟姉妹も登校をひかえてください。(感染警戒レベル2以上)

## 『マスクの着用』

飛沫予防にマスクが大切です。  
マスクを着用して、学校生活をおくります。



最近では、不織布マスクと布マスクの効果を比較したものが報道されています。

はき出す飛沫の量については、不織布マスクは80%カット、布マスクは66～82%カット。

吸い込む飛沫の量については、不織布マスクは70%カット、布マスクは35～45%カット。

(「富岳」と豊橋技術科学大学による実験)  
(提供:豊橋技術大・理研・神戸大)

不織布マスクの方が効果はすぐれていますが、運動時や夏の暑い時期には息苦しさを感ずみます。  
また、使い捨てなので、再利用はできません。

布マスクは、洗って使えるので経済的です。  
また、肌が敏感な方には肌にやさしく、長時間着用するには適しています。

どちらのマスクも、使い方や使う場所で選べるとよいのではないかと思います。



## 『換気』

30分に1回、または常時、換気を行っています。  
寒い時期なので、あたたかい服装で登校させていただきますよう、お願いいたします。

日々、ご家庭にもご協力していただき、ありがとうございます。  
引き続き、ご理解とご協力をお願いします。

北小学校 保健室  
養護教諭 清水育恵  
電話 0268-23-1621