

ほけんだよい

清瀬市立清瀬第七小学校
 校長 鈴木 竜二
 養護教諭
 令和3年12月 3日



12月になりました。七小では持久走旬間で体をたくさん動かしている人が多いです。適度な運動は、体の免疫力を上げ、病気にかかりにくくする力を強くします。また、気分をすっきりさせる効果もあります。学校以外でも外に出て体を動かすようにしましょう。

新型コロナウイルスはどれくらい生きる？



新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみや

せきと一緒に口から飛び出します。ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。ウイルスの次のねらいは手にくっついて口から入ること。いろいろな所で、その機会をねらっています。

ウイルスの生存時間

空気中	ボール紙の表面	プラスチック・ステンレスの表面
3時間	24時間	48~72時間

そんなウイルスを数10秒で消滅

させられる方法があります。それが手洗い。

石けんで10秒もみ洗い

流水で15秒すすぐ

2回くりかえす



これでウイルスはほぼゼロに！

新型コロナウイルスはどんどん形をかえて広がるので、まだ注意が必要です。予防方法は今まで

と同じもので十分通用します。手洗い、健康観察、フィジカルディスタンス、マスク、換気など。

これらの予防方法はインフルエンザやノロウイルスにも効果的です。寒くなって手を洗うのが少し嫌だな、と感じても予防のためにしっかり洗うようにしましょう。



かぜとインフルエンザ、コロナの症状はとてに似ています

「体調が悪いな」と思ったら、無理をせずに早めに休むことが大切です。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型 コロナウイルス	😷	平熱 ～高熱	😞	😞	😐	😞
インフルエンザ	😷	高熱	😷	😷	😞	😷
かぜ	😞	平熱 ～微熱	😞	😐	😐	😷

😷 … 高頻度 😞 … よくある 😐 … ときどき 😊 … まれに ※無症状の場合を除く

電子機器の使い方について

おうちの人と話し合ってみましょう

ゲーム機や携帯電話、PCなど、いつでも、どこでも好きな動画を見たり、ゲームができるようになりました。みなさんはどのくらい電子機器を使っていますか？使い方や使用時間について、おうちの人と話し合ってみてください。



無料フッ素塗布サービスのお知らせ

清瀬市歯科医師会による「歯科検診・フッ素塗布」を無料で受けられます。

- ・市内の小学生なら、1月31日（月）まで無料
 - ・歯科医師会の歯科クリニック（かかりつけの歯医者さんに連絡してみましよう。）
- 詳しくは下のQRコードで確認してください。

詳しくはこちら
（市ホームページ）



*フッ素塗布とは、
歯をフッ素でコーティングしてむし歯になりにくくするものです。

保護者の皆様へ

- ・七小では感染性胃腸炎が数件報告されています。インフルエンザの報告はありません。
- ・新型コロナウイルスの変異株（オミクロン株）の水際対策が注目視されています。今後も基本的な感染予防や三密を避ける行動など、引き続きご協力をお願いいたします。
- ・今年も保護者の皆様のご協力により、感染症の集団発生もなく、学級閉鎖等の措置を取らずにすみました。ありがとうございます。今後ともどうぞよろしく願いたします。