

すこやかたより



令和2年12月9日(水)
西小学校 保健室
12月号

- 衣類で寒さの調節をしよう
- 保護者の方へ
- 新型コロナウイルス情報
- クイズ

12月のほけん目標
かぜを予防しよう!

このお便りは
おうちの方にも
わたしましょう。

寒いのかな? 暖かいのかな?

朝夕だけではなく、日中も冷え込む日が多くなり、暖房がほしくなる季節となりましたね。ですが、まだ日中は動いたり、晴れたりした日は暖かすぎて汗をかきやすい時期でもあります。そのため、体の温度調節が難しく、体調をくずしやすいです。



2020 新語・流行語大賞
年間大賞



- 「3つの密、何か言えますか？」
- ① 密閉
 - ② 密集
 - ③ 密接

新型コロナウイルス もっと知って、正しく予防

ここで... じゃうずに寒さをのりきろう!



プラス2倍の保温効果

下着を着ると、上着との間にあたかな空気がたまるため、ホカポカ体があたまります。その保温効果は2倍! 上着の重ね着をするよりも、一枚の下着で快適に!

保護者の方へ (お知らせとお願い)

本日、「健康の記録」を配付しました。ご確認ください、押印後 12月15日(火)までに担任へ提出ください。

また、受診が必要で未受診の方には、黄色の用紙も配付しています。早めの受診をお願いします。

なお、新型コロナウイルス感染防止のポイントに「5つの場面」が注目されています。裏面に掲載しました。冬休みなど、今後の生活の参考にさせていただきますようお願いいたします。

コロナウイルスは、怖いウイルス。ウイルスは、体の中に入らないと、生きていきません。体の中の細胞に入り、増えていきます。ウイルスにこわされた細胞は、死んでしまいます。ウイルスが増え、細胞が死ぬほど、重い症状となり、時には命をうばわれます。しかし、ウイルスは、こわす細胞がなくなると、増えることができず、ウイルスも死んでしまいます。

そのため、コロナウイルスは、症状がなかったり、ふつうのかぜ症状ぐらいにしたりする人を多くして、生きのこらうとしています。自分のためにも、周りの人たちへうつさないためにも、毎日の予防が大切です!!

やっぱり、サージカル(不織布)マスクは、効果が大きい! 2人で話した時、ウイルスなど菌は、どのくらい自分を守ることができるかな(ブロックする)

1人だけマスクをする 50% ブロックする
2人ともマスクをする 90% 以上ブロックする
自分のためにも、周りの人たちへうつさないためにも、マスクをつけましょう!!

Q. ワクチン接種すれば、翌日(次の日)から効果がある。○か×か
A. × ほとんどのワクチンは、1か月後から効果が期待できます。ワクチンは、2週間後ともいわれ、約3か月後から効果が期待できます。