

# ほけんだより 「すこやか」



2020.5.11

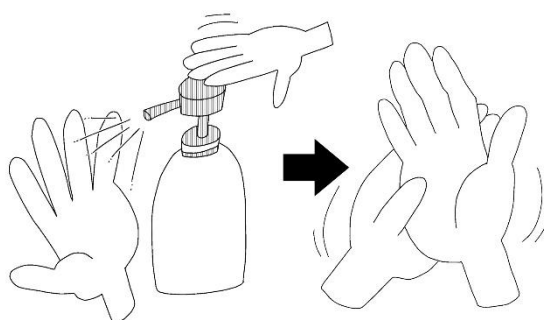
川俣小学校  
保健室

新型コロナウイルスが全国に流行し、川俣小も5月いっぱいまで休校となりました。みなさんもいろいろなことの我慢続きで大変な毎日を過ごしていると思います。しかし、大事な命を守るためです。手洗いうがい、そして規則正しい生活。おうちで安全に過ごしていきましょう。今までのように先生や友達と学校で元気に遊んだり、勉強したりできる日を先生も楽しみにしています。

## 「アルコール消毒」をするときは

水で手洗いができない場所では、アルコールをふくんだ手指消毒薬を使いましょう。

手を洗うときと同様に、手のひらやこゝろ、指の間や指先、つめ、親指、手首までアルコールをつけて消毒しましょう。



## ～ マスクの洗い方～

- 《1》 標準濃度の衣料用洗剤(使用量の目安に従って洗剤を水に溶かしたもの)にマスクを10分ひたし、水道水でためすぎをしたあと、マスクの水気をきる。
- 《2》 塩素系漂白剤15mlを水1Lに溶かして、マスクを10分ひたす。
- 《3》 水道水を用い十分にすすぐ。
- 《4》 清潔なタオルに挟んで水分を吸い取る。
- 《5》 形を整えて干す。

ポイントは以下の通り。

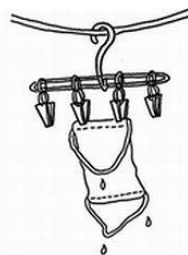
- ・炊事用手袋を使用する。
- ・他の人のマスクと一緒に洗わない。

《1》の洗剤液とすすぎ水にはウイルスが含まれている可能性があるため、洗剤液が飛び跳ねないように、流す時には十分注意する。

・できるだけフタ付きの金属以外の容器(フタのできるプラスチック容器やフタ付きのバケツ)で処理する方がよい。

- ・《1》の洗剤液とすすぎ水は、1Lあたり15mlの塩素系漂白剤を加えて10分放置してから捨てる。
- ・マスクの繊維をいためる可能性があるため、もみ洗いはしない。
- ・マスクを洗濯した後は、十分に手を洗う。

注意点として、・上記は綿素材のガーゼなどを想定した洗い方であり、銀イオンなどで抗菌を訴求しているマスクには、この洗い方は適さない。色物・柄物は変色する可能性がある。



この2点を挙げ、「お手持ちの製品の表示をご確認ください」などとしている。（花王ホームページより）

子供たちへ(公共財団法人 日本ユニセフ協会ホームページより)

### ①不安になるのは、当然のこと

いつもと違う状況の中で悲しくなったり不安になったり、混乱したり、イライラしたり怒ったりするのは当然のことです。

あなたはひとりではありません。お父さんやお母さん、先生など信頼できる人にお話しましょう。疑問に思うことがあったら聞きましょう。正しい情報を聞くことはあなたや家族、周りの友だちを守ることにもつながります。

### ②自分と周りの人を守るために

せっけんを使ってよく手を洗いましょう。20秒以上かけて洗うのが効果的です。むやみに顔を触らないようにしましょう。コップや食器、食べ物、飲み物を他人とシェアしてはいけません。

### ③一人ひとりが感染を防ぐリーダーになろう+

咳エチケットや正しい手洗いなど、感染予防の方法を学んだら、おうちの人や友だち、とくに弟や妹など小さな子供たちにその方法を教えてあげましょう。

### ④だれでも感染してしまう可能性があります

新型コロナウイルス感染症には誰でもかかってしまう可能性があります。住んでいるところや民族、年齢、性別、障がいなどは関係ありません。具合が悪くなった人に対して非難するようなことを言ったりいじめたりしてはいけません。

### ⑤がまんしないで伝えてね

もし身体や心の調子が悪くなったらおうちの人や面倒を見てくれているおとなの人に伝えましょう。そして身体の具合が悪くなったときは外に出ず家の中で過ごしてね。

保護者のみなさまへ(公共財団法人 日本ユニセフ協会ホームページより)

### ①正しい情報を得てください

新型コロナウイルス感染症の感染経路や症状、予防方法等に関する正しい情報を確かな情報源から得てください。口コミやインターネット上で広がる偽情報に注意しましょう。

新型コロナウイルスに関する情報は日々アップデートされています。信頼おける最新情報は厚生労働省サイト(日本語)またはWHOサイト(英語)WHO神戸センターサイト(日本語)をご確認ください。

### ②子供たちの体調管理と感染予防を

新型コロナウイルス感染症の症状は一般的な風邪と酷似しています。もしお子さんの具合が悪くなったら、医療機関の指示に基づいて受診しましょう。学校にも症状を伝えてください。

お子さんにはわかりやすい言葉で状況を伝え、安心させてあげてください。

正しい手洗い、咳をするときは肘やティッシュで覆い、目や口を触らない、といった正しい衛生習慣を伝え、家でも学校でも実践できるように教えてください。

### ③子供の心に寄り添ってください

非日常の中で子供たちのストレスは様々な形であらわれます。眠れなくなったり、お腹が痛くなったり、引きこもりがちになったり、怒りやすくなるお子さんもいるでしょう。

そうした反応を優しく受け止め、こうした状況では当然のことであることを説明してください。お子さんの心配事に耳を傾け、慰め、たくさん褒めてあげてください。可能であれば遊んだり、リラックスする機会をつくってください。年齢に応じた情報を与え、何が起きているのか、自分の身を守るために何ができるのかを話してあげましょう。