



ほんだお16月



第3号

令和2年6月1日(月)

中野区立江古田小学校

主任養護教諭 山崎 裕子

さあ、いよいよ学校が再開しました。みなさん『学校モード』への生活リズムの切り替えはうまくできたでしょうか。緊急事態宣言が解除されても、新型コロナウイルス感染症への対策は続いています。学校での生活でも、今までとは違う流れになることがいくつかあります。自分ができることは何かを自分で考え、行動できるようにしていきましょう。

生活リズムを学校モードに...



自分の体を知ろう! ~体温をはかろう~



体調の変化に早く気付けるようにするためには、自分の体の状態を知っておくことが大切です。毎朝、体温を忘れずにはかり、しっかり記録しておきましょう。

★朝起きて、自分一人で行えるように、おうちの人と体温計の場所を確認しておきましょう。

どちらが正しい!?

体温計のさし方

① ななめ上から

② ななめ下から



正しいのは... ② ななめ下から です!!

ワキのくぼみのまんなかにななめ下から少し押しあけるようにしてさします。ワキをしっかりとじてはかりましょう。



保護者の皆様へ

保健関係書類の確認および提出をお願いします。

本日、下記の保健関係書類を配布させていただきました。それぞれ、記入漏れのないように、御確認をお願いいたします。御不明な点や伝えておきたい事がありましたら、御連絡ください。

【保健調査カード】

2～6年生は変更・訂正、健康状態について、該当学年に○印を記入してください。

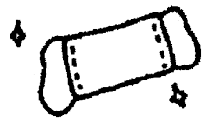
“平熱”と“健康状態(特に該当なしの欄)”への記入漏れが例年多いので、必ず御記入ください。

【結核健診のお知らせ/結核健診問診票】

両面印刷になっています。全ての質問にお答えください。

提出日が4月9日(木)となっておりますが、臨時休業期間となっていたため、今回の配布となりました。

それぞれ御記入いただき、6月4日(木)までに学級担任へ御提出ください。



おうちの人といっしょにやってみよう！

ぬの あら かた 布マスクの洗い方



マスクの販売も増えてきているようですが、子ども用マスクは未だ手に入りにくい状況が続いているようです。学校が再開して、マスクを使用することが今まで以上に増えてきます。5月の教材配布日にお配りしてある国から支給された布マスク等も活用しながら、御対応いただければと思います。

御不便をおかけしますが、御理解、御協力のほどをよろしくお願いいたします。

1日1回洗濯し、マスクについた汚れやウイルスを落としましょう。

ようい 用意するもの

○衣料用洗剤



○おけ

(せんめんき
洗面器など)



○清潔なタオル



○台所用手袋

(ゴム手袋など)



○塩素系漂白剤



① おけに水と衣料用洗剤を入れ、よくかきまぜる。

洗剤は、水2リットルに対して0.7g(小さいスプーン1/2くらいの量)が目安

② ①の中にマスクを入れて10分待つ。

③ 10分後、マスクを手で軽く押しながら洗う。

※繊維を傷める可能性があるためもみ洗いはしないこと。



④ 水を流し、きれいな水をおけにためてすすぐ。

★汚れが気になるとき → 塩素系漂白剤を使用！

(1) 台所用手袋をつける。

(2) おけに水と塩素系漂白剤を入れ、よくかきまぜる。

漂白剤は、水1Lに対して15mlが目安

(3) (2)の中にマスクを入れて10分待つ。

(4) 10分後、水を流し、きれいな水をおけにためてすすぐ。

※漂白剤がしっかり落ちるように2回は水ですすぐこと。



かならず
必ず手袋を
つけましょう！

⑤ 水気をきり、清潔なタオルにはさんで、さらに水気をきる。

⑥ 乾燥機は使わずに、形を整えて日陰で自然に乾燥させる。

☆経済産業省ホームページに、「布マスクをご利用のみなさまへ」という動画が載っています。