



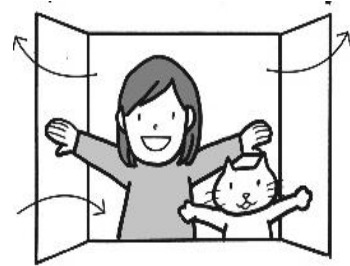
家庭数配付

令和3年2月1日

大谷地東小学校保健室

No.10

全国的に新型コロナウイルス感染症のニュースが続いています。この時期は、インフルエンザやノロウイルスに対しても警戒が必要です。引き続きお子さんの健康管理をよろしくお願いします。今年は暖房の季節も、窓を開けて換気をしながら学校生活を送っています。その日の気温や室温、活動内容に合わせて、服装の調節をお願いします。



「良いストレス」もある？

「ストレス」はどちらかというと、マイナスイメージで捉えられることが多いのですが、実は「良いストレス」と「良くないストレス」があります。

良いストレスは、生活の中での物事への意欲、前向きな目標をもつことにつながります。良くないストレスは、体調が悪くなります。また同じ要因でも人によって、あるいはタイミングによって、良いストレス、良くないストレスが変化します。

特にここ一年以上新型コロナの影響で自粛期間が続き、大人も子どもも、いろいろな場面で今までとは違う不自由なことに我慢の日が続いています。外出などでリフレッシュすることが難しく、先の見通しがたたない日が続きますが、このコロナ時代に合わせた新しい楽しみ方やストレス発散の方法を、ぜひお子さんと一緒にみつけてストレスに対処していきたいものです。

Rest

レスト：休養、休息

心身が疲れたら、
良質な睡眠を
しっかりとります。



3つの「R」で上手に ストレス対処！

Recreation

レクリエーション：気晴らし、娯楽

趣味など自分の好きなことをします。
体を動かすのも
よいです。



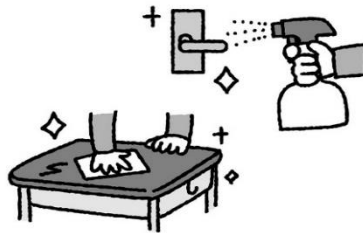
Relax

リラックス：緊張を解きほぐす

余分な力を抜いて、くつろぐようにします。

覚えて実行しよう！ 感染予防の3原則

感染源の除去



消毒や除菌などで
細菌やウイルスを退治する

感染経路の遮断



手洗いでウイルスを流したり、
マスクで防いだりする

抵抗力の向上



規則正しい生活習慣で体力を
つけて病気に負けないようにする

＋ 予防の基本は手洗いです。正しい方法で行ってください。

① 手のひらで石けんを泡立てます。	② 手のこつも、こすって洗います。	③ 指を一本ずつについて洗います。	④ 両手をもむようにして指の間を洗います。
⑤ 爪を手にくすりつけるように洗います。	⑥ 手首を片方ずつ洗います。	⑦ 石けんが残らないように、しっかり洗い流しましょう。	⑧ 清潔なタオルやハンカチで水分をしっかりとふき取ります。

この季節／ノロウイルスにも十分な注意が必要です

吐しゃ物などの掃除のしかた

※ノロウイルスには消毒用のアルコールでは不十分です。



① エプロンなどを着用して、使い捨て手袋とマスクを着用する。



② 紙や新聞紙などで吐しゃ物全体をおおう。



③ まんべんなく塩素系漂白剤や二酸化塩素の液剤をひたす。



④ 吐しゃ物は、おおった紙ごと静かに汚れを包みとる。

フタをしめて流そう
ノロウイルス感染症の流行を防ぐために



⑤ 消毒液で再度ふき取り最後に水ぶき。⑥ ゴミは必ずビニール袋に入れて密閉し、速やかに捨てます。また家族内感染の予防のために、トイレ使用後は蓋をしめてから流すように注意しましょう。