

# ほけんだより



令和2年5月  
札幌小 保健室  
No.3

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策として国からマスクが配付されました。2枚目も後日学校に届く予定です。マスクは、飛沫感染や、接触感染を防ぐ効果があります。布マスクを使用する場合は、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て使いましょう。

## ぬの 布マスクの洗い方 あう かた

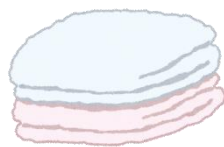
### 《使うもの》



いりょうせんざい  
衣料用洗剤



せんめんき  
洗面器



せいけつ  
清潔なタオル



だいどころようてぶくろ  
台所用手袋  
ぶくろ  
か  
(ポリ袋でも可)



えんそけいひょうはくざい  
塩素系漂白剤  
(ハイターなど)

- 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、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。

汚れが気になる場合

## マスクの洗い方動画



経済産業省の動画がインターネットに掲載されています。

【検索方法】

YouTube metichannel

「布マスクをご利用のみなさまへ」



# 不安やストレスを減らすために…

「不安」という感情は、未来が分からないときに生じるものだそうです。新型コロナウイルスの影響で、感染拡大への恐怖感だけでなく、今後の生活や働き方に対する不安も大きくなっていることと思います。一方、子どもたちも大人と同じように学校に行けない、出かけられないことでストレスを抱えたり、不安を感じています。不安やストレスを感じたときの対処方法について、いくつか記載しましたので、お子さんと一緒に取り組んでみてください。

## ① まずは親子で深呼吸

深呼吸は、一番簡単にできるストレス発散方法です♪

- (1) 鼻からゆっくりと息を吸って、空気で胸をいっぱいにします
- (2) 口からゆっくりと細く長く息を吐きます（吸ったときよりもゆっくり!）
- (3) 息を吐きながら、身体から力が抜けて、ほぐれていくのを感じます
- (4) ゆったりとした気持ちで、(1)～(3)を5回ほど繰り返します



## ② 一緒に「笑えること」を探す

親子で一緒にできる新しい遊びなど、子どもが家で楽しめること、笑えることを一緒に探してみましょう。楽しい気持ちでいたり、笑ったりすることは、今の状況ではとても大事です。



## ③ テレビ・スマホの電源を切ってみる

ニュースを見たり、スマホでウイルスの情報ばかり調べていませんか？  
そんなときは、一度テレビの電源を切って、スマホを置いてみましょう！  
お掃除や、運動など体を動かすとスッキリできます。



## ④ 親子でスキンシップをとる

スキンシップによる脳への効果は科学的にも証明されています。  
また、肌のふれあいは子どもだけでなく、大人の心も癒やしてくれます。  
たとえば褒めるときに頭をなでる、握手をしたり、少し照れくさいですが、「ぎゅっ」とハグをするなど、少しでも触れ合う機会をもつことでストレスを和らげることができます。

