

# ★は あ と★ 12月号

2020. 12. 21  
原田小学校保健室

今年は、みなさんにとって、どんな1年でしたか？

新型コロナウイルスのために今まで普通にできていたことができなくなって

しまったり、我慢しなければならなかったことがたくさんあったりしたと思います。

それでもみんな本当によくがんばりましたね。

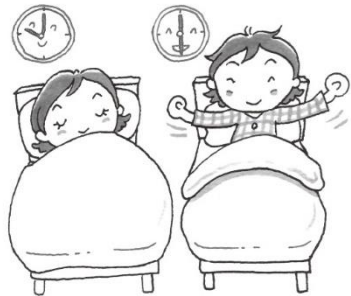
楽しい冬休みだけれど、生活リズムがくずれると身体を守る免疫力が下がり、

ウイルスに負けてしまうかもしれません。冬休みを健康にすごす

ためにも規則正しい生活を心がけましょう。



## ～冬休みのやくそく～



**早寝・早起き**  
寝る時間・起きる時間を決めましょう！



**朝・昼・夜しっかり食べる**  
パンだけやおかしですませず、バランス良く食べよう！



**ゲームは時間を決めて**  
家族でルールを決めておこう！



**お手伝いをする**  
年末の大そうじもできることをやってみよう！



**手洗いを忘れず**  
カメさん手洗いをていねいにやろう！



**外でからだを動かす**  
家の中でゴロゴロしてばかりでなく、外で遊ぼう！

ウイルスがきらいなことごとく

ウイルスがきらいなことを考えてみよう。  
みんなで実行すれば、  
ウイルスに負けず元気に過ごせるはず！

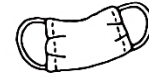
### 手洗い

石けんを使って25秒ほど洗えば、約百万個のウイルスを数百個にまで減らせます



### マスク

しぶきと一緒に広がるウイルスをとじこめます



### 適度な湿度

インフルエンザウイルスなら、湿度50～60%で感染力が弱まります



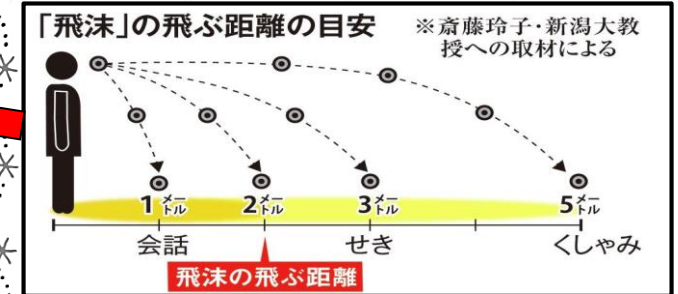
### こまめな換気

空気を入れ替えて、室内のウイルスを追い出します



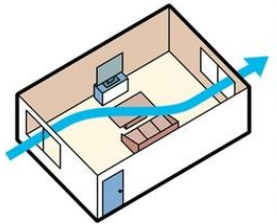
手洗いなし	流水で15秒	ハンドソープで10秒または30秒もみ洗い そのあと流水で15秒すすぎ	ハンドソープで10秒もみ洗い そのあと流水で15秒すすぎを2回繰り返す
約 1000000 個	約 10000 個	約 100 個	約 数 個

手にのこるウイルス数 (手洗いナシと比較した場合)



### 冬場の効果的な換気の方法

- 換気扇を回す、換気口を開けるなど機械設備を活用
- 暖房で室内を暖めた後、暖房を入れたまま窓を開ける
- 開ける窓は対角線上にある2カ所
- 寒い場合は、30分に1回3、4分程度を目安に



## 性に関する指導を実施しました「うれしいタッチいやなタッチ」1年生

- ❖ プライベートゾーン(水着で隠れる部位)や唇・頭等、人によっていやだと感じる触り方や場所は違う。
- ❖ いやな時は「いや!」と言っていいんだよ。信頼できる大人に相談すること等、性被害防止を含めた“自分も相手も大切にすること”について学習しました。



### ～子どもたちの感想～

- ・ぼくは、おしたりしていたので、こんどからはしないようにしたいです。うれくなるタッチや、やさしいタッチをおともだちや学校の人にして、うれくなるかやってみたいです。
- ・学かつて、からだのべんきょうをしました。やさしいタッチをしたら、うれしい気持ちがつたわるのがわかったので、よかったです。
- ・うれしいタッチはうれしくなったり、たのしい気分になるんじゃないかなとおもいました。いやなタッチは、つよくたたいたりかおでいやな気持ちになるかもしれないとおもいました。

