

# ほけんだより 5月

～おうちのかたとよみましょう～

令和2年5月1日 担当 養護教諭 鈴木

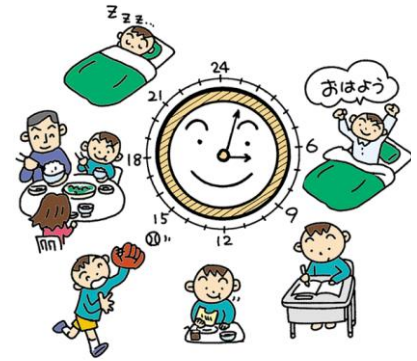
新型コロナウイルス感染症の感染拡大のために休校が続いていますが、みなさんはどんな毎日をご過ごしていますか。最初は、自由時間がたくさんできてうれしいと思っていた人もだんだん「ひまだなあ」「学校に行きたいなあ」と思うことが多くなってきているのではないのでしょうか。

私たちが初めて経験している緊急事態による休校。いつもより少し我慢することが多くなっていると思いますが、夜は眠って、朝は眠くても起きて、日中は体を動かして、栄養のあるものを食べて、再開までのエネルギーを蓄えておきましょう。

いつもの生活ではないので「悲しいな」「さみしいな」と思う人もいるかも知れません。そんなときは、手紙を書いたり、自分の気持ちを声にして文章にしたりしてみましょう。こんなことをしたよ。こんな思いでいるよ。など、今の自分を表してみましょう。先生に聞いてもらいたいなと思ったら、学校（先生）に手紙を書いてもいいですよ。

休校は、もう少し続きます。毎日の生活をチェックしてみましょう。

- 夜は、10時までに眠っている。
- 朝は、7時までに起きている。
- 朝ごはんは、バランスよく食べている。
- 日中は、運動やお手伝いをして体を動かしている。
- ゲームや動画は、家の人と時間を決めて、時間を守っている。
- お風呂に入って、体をきれいにしている。
- 家族とおしゃべりしている。



そして、なんといっても感染症予防には、石けん手洗いですね。

手洗いの効果を参考にして、引き続き予防に努めましょう。

〈手洗いの効果〉

手洗いの方法	残存ウイルス数（残存率）
手洗いなし	約1,000,000個
流水で15秒手洗い	約10,000個（約1%）
ハンドソープで10秒または30秒もみ洗い後、 流水で15秒すすぎ	約100個（約0.01%）
ハンドソープで60秒もみ洗い後、 流水で15秒すすぎ	約10個（約0.001%）
ハンドソープで60秒もみ洗い後、 流水で15秒すすぎを2回くりかえす	約数個（約0.0001%）

出典：森功次郎ほか；感染症学雑誌より

☆ 藤田医科大学医学部微生物学講座を検索すると新型コロナウイルスについての小学生向けの解説資料があります。とてもわかりやすいので、参考にしてください。