

ほけんだより 9月

なかしょうしょうがっこう ほけんしつ
中庄小学校 保健室

楽しい夏休みも終わり、2学期がスタートしましたね。夏休みの終わりの5日間に取り組んだ「ぼくとわたしのけんこう」では、2学期にそなえて生活リズムを整えることができましたか。夏休みの少しのんびりした生活から、規則正しい学校生活のリズムに切り替え、勉強・運動に頑張っていきましょう。

ただ マスクを正しくつけよう!



不織布のマスクをすることで、飛沫量は20%、吸引飛沫量は30%におさえることができます。



予備のマスクを必ず持ってくるようにしましょう。

しっかり手洗いでできていますか?

ハンカチも
わすれないでね!



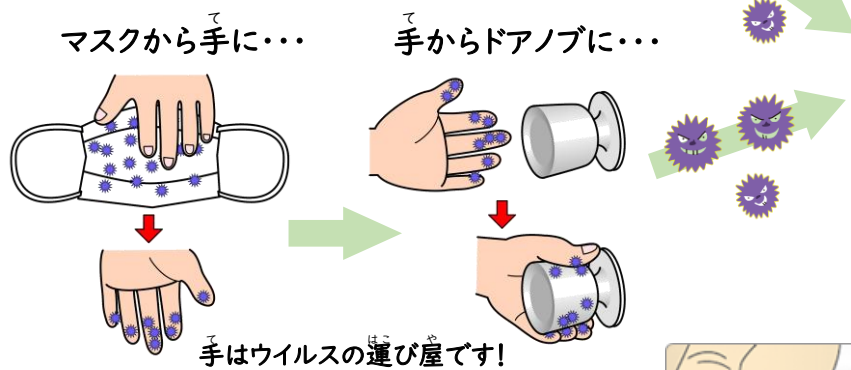
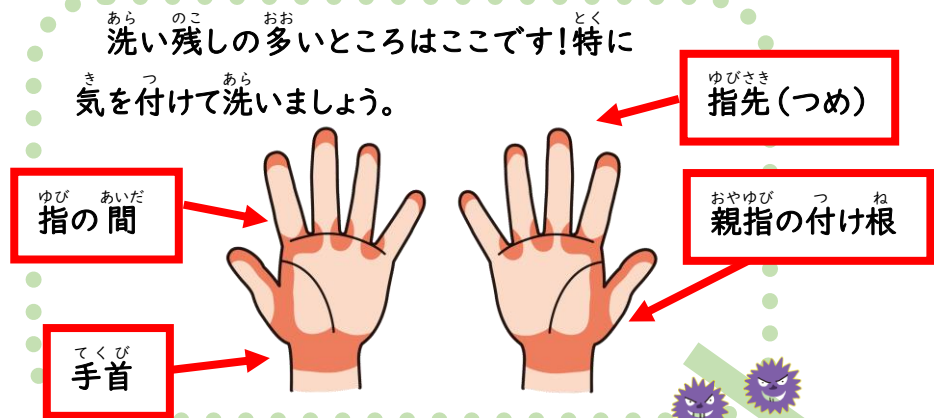
水とせっけんで、ウイルスは減らせます!



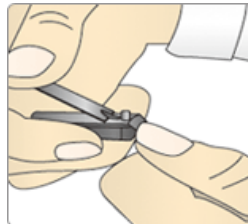
きれいにするためには、最低でも20秒は洗う必要があります。

人は無意識に、顔(特に目、鼻、口)をさわっています!

目、鼻、口の粘膜からウイルスが侵入し感染します。手をたびたびきれいにしておくことが、とても大切です。



つめにもバイキンがいっぱいです! こまめにつめをきりましょう。



<爪の中の細菌の数>

爪の長さ	爪の量(両手)	細菌の数	比率
0.5mm	10mg	14,000個	1
1.5mm	30mg	53,000個	4倍
2.0mm	50mg	630,000個	45倍
3.0mm	80mg	3,400,000個	243倍

※保健所調べ

ひとりひとりの行動が、自分と大切な人の健康を守ります。自分ができる感染予防を続けていきましょう。

手洗いの6つのタイミング

