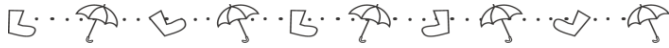


保健だより

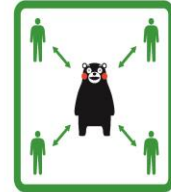


先週は久しぶりの登校、いかがでしたか？
新型コロナウイルス感染症の危機が続く中、
新しい形で学校生活が始まりました。
自分自身の、そして周りの大切な人の命を
守るべく一人ひとりが気を付けて生活して
いく必要があります。

くまモンと
一緒に新しい
生活スタイルを！



手を洗うモン
#WashHands



くっつかないモン
#KeepDistance



換気をするモン
#OpenWindow

*毎日の自宅での検温、健康観察

ピンク色の健康観察記録用紙に記録しよう。

*とにかく手洗い&手の消毒！！:教室に入る前、食事の前、トイレの後・・・

石けん手洗い後は、アルコール消毒。手をふくためのハンカチも持ってきて。

*マスクの着用 鼻・あご、かかれていますか??

*ソーシャルディスタンス、顔を手でさわらない

ウイルスは、つば⇒相手の手、自分の手⇒口、鼻、目から侵入します。
顔を触らないよう意識することも大切。

速報!

コロナウイルス対策には、フクフクうがい！！

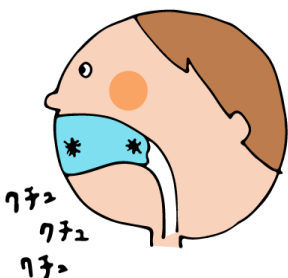
新型コロナウイルスについて、少しずつ

研究が進み、ウイルスは舌から入ってくることが分かってきました。

【指導】
学校歯科医：
村山久美子医師

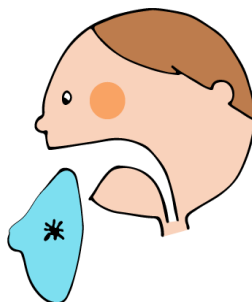
ガラガラうがいではなく、**フクフク(クチュクチュ)うがい**をしましょう！！

①少量の水を口に含みます。舌(べろ)
を掃除するつもりで、5秒クチュクチュ



HeiClue7

①飛び散らないように、ペッと吐き出す



HeiClue7

こまめに水を飲む

- ・のどの粘膜をうるおす
乾燥しているとウイルスが侵入しやすくなります。
 - ・熱中症の予防にも◎
 - ・ウイルスを胃酸で退治
(新型コロナウイルスについては、未検証
ですが、他のウイルスには検証済)
- ※家では、フクフクの後、ガラガラうがいも

「クチュクチュ5秒⇒ペッ」を数回くり返す。これを1日数回！虫歯予防にも◎