

* ほけんだより * 5月 *

筑波大学附属視覚特別支援学校 保健室 令和2年5月発行

保護者の方へ・・・

長い休校の間、お子様、保護者の皆様はお元気で過ごしていらっしゃいますでしょうか？

ご家庭によっては、長時間おうちの中で過ごす状況になり、子ども達だけでなく、保護者の方もストレスがたまったり、悩まれたりする時間が増えてきてはいませんか？

何かお困りごとがありましたら、ご家庭だけで抱えず、学校にご連絡をいただけたらと思います。学校再開以降は、朝の健康観察をいつも以上に丁寧に行っていただきますようお願いいたします。体調がすぐれない場合には、無理して登校せず、御自宅にて様子を見てください。学校では体調不良を訴える場合などは感染予防のため、お迎えの依頼をさせていただくこととなりますのでご理解とご協力をお願いいたします。

小学部のみなさんへ・・・

5月になりました。休校の間、みなさんに会えなくてとても寂しい思いをしています。

「みんなは元気にしているのかな？」「何をして過ごしているのかな？」「大きくなったかな？」と先生たちはいつも気にかけています。外に出かけることができなくなったりお友達と遊ぶことができなくなったりでつまらない思いをしている人もいることでしょう。でもそんな中でもきっと楽しいことや嬉しいことを見つけて過ごしているのかな？？と思います。先生たちは YouTube でダンスやストレッチの動画を見ながら毎日運動しています！楽しい曲に合わせてからだを動かすと自然と笑顔になりますよ！

学校が始まったら休校中の出来事をたくさん聞かせてくださいね。そして学校生活に向けてからだの調子も整えておいてくださいね！合言葉は・・・はやね・はやおき・あさごはん！

身だしなみ・せいけつチェック！！ おうちでもチェックしてみてね！

- ・ 手と足の爪はのびていませんか？
- ・ きれいな肌着をつけていますか？
- ・ 前髪は目にかかっていませんか？



つめの中は
きれい??



ばっちり！

きれいな肌着で
きもちいい！



目にかかって
るよ・・・

手洗いにはこんな効果が！（厚生労働省ホームページより）



（参考文献）森功次他：感染症学雑誌.80:496-500(2006)

手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から
帰った時



咳やくしゃみ、
鼻をかんだ時



ご飯を食べる時



前と後！

病気の人の
ケアをした時



外にあるものに
触った時

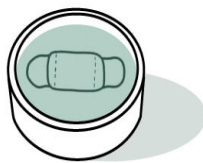


布マスクの洗いかた

1 衣料用洗剤を水に溶かす
※水2Lに対して小さいスプーン1/2



2 10分つけ置き



3 軽く押し洗う
※繊維を痛めるためもみ洗いはNG



4 水ですすぎ水気をとって陰干し



出典：経済産業省 画像制作：Yahoo! JAPAN（経済産業省の動画を元に作成）

布マスクは洗って再使用できます！

《布マスクの洗いかた～経済産業省より～》

- ① 適量の衣料用洗剤を水に溶かす
- ② 溶かした水にマスクを浸す（10分）
- ③ 軽く押し洗う、すすぐ

【～汚れが気になる人は・・・さらに～】

- ④ 塩素系漂白剤 15ml を水1L に溶かして、マスクを浸す（10分）
- ⑤ よくすすぐ
- ⑥ タオルで水を切って、干す

動画 youtube「経済産業省 マスク」で検索！