

# ほけんだより



令和2年12月1日 石巻市立蛇田小学校 保健室発行

寒さが一層厳しくなり、気付けば今年も残すところ1か月です。新型コロナウイルス感染症が「第3波」と呼ばれるほど流行しています。引き続き感染予防の基本を意識して生活するよう、ご家庭でもお声掛けをお願いします。



## 12月の保健目標

### 「うがい・手洗いをしよう」



## 感染予防の基本をしっかりと

冬は、もともと風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすい時期です。今年はそのに加え、新型コロナウイルス感染症にも注意が必要です。そんな今だからこそ、感染予防の基本を守って生活しましょう。

### 手洗い・アルコール消毒

手洗い（消毒）をする時は、

- ・外から中（教室）に入る時
- ・食事の前
- ・トイレの後
- ・共有のものを触った後（遊具、本など）
- ・体育の後や特別教室棟での授業の後
- ・図書室やパソコン室に行く前
- ・せきやくしゃみをした後 など

### 3密を避ける

- ①換気の悪い密閉空間
- ②多数が集まる密集場所
- ③間近で会話や発声をする密接場面



### 換気

1時間に1回以上、数分間窓を開けて換気します。

風の流れることができるように、2方向の窓（教室は廊下側の扉）を開けましょう。



### マスクの着用

人と話す時は、必ずマスクを着け、十分間隔をとりましょう。



# 手指消毒の仕方を確認しましょう

最近、手指消毒をする機会が増えていますが、指先や指の間などの細かいところも意識して行っていますか？

消毒の効果を最大限にするために、消毒の仕方をもう一度確認し、実践しましょう。



※手に汚れが付着した状態で使用した場合、十分な消毒効果が得られないこともあるため、消毒前に手を洗い、汚れを取り除くことが大切です。

※アレルギーや手荒れなどの理由で、アルコール消毒液を使えない人は、無理に使う必要はありません。その代わりに、手をしっかり洗いましょう。

## 高病原性鳥インフルエンザについて

先日、北海道の野鳥の糞から高病原性鳥インフルエンザ（H5N8 亜型）が検出されました。日常生活では、次のことに気を付ければ過度に心配する必要はないといわれています。

ご家庭でも、野鳥との接し方についてご確認ください。

- 死亡した野鳥など野生動物は、素手で触らないようにしましょう。また、同じ場所でたくさんの野鳥などが死亡していたら、近くの自治体に連絡しましょう。
- 野鳥の糞が靴の裏や車両に付くことにより、鳥インフルエンザウイルスが他の地域へ運ばれるおそれがあるので、野鳥に近付かないようにしましょう。特に、靴で糞を踏まないよう十分注意して、必要に応じて消毒を行ってください。