



令和3年度 東野小学校保健室

2学期は昨年できなかった様々な行事があり、みなさんの一生懸命な姿をたくさん見ることができました。気温が低くなると、新型コロナウイルスだけでなく、風邪やインフルエンザの流行が心配されます。東野小でも、風邪をひいている人がちらほらいるようです。生活リズムを整えて、新しい年を迎えましょう。



新型コロナウイルスはどれくらい生きる？



新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみやせきと一緒に口から飛び出します。ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。ウイルスの次のねらいは手にくっついて口から入ること。いろいろな所で、その機会をねらっています。

ウイルスの生存時間

空気中	ボール紙の表面	プラスチック・ステンレスの表面
3時間	24時間	48～72時間

そんなウイルスを数10秒で消滅させる方法があります。それが手洗い。

せっけん10秒もみ洗い
流水で15秒すすぐ
2回くりかえす



保健室からの宿題のおねがい

宿題① 冬休み健康ビンゴ～いくつビンゴがつかれるかな？

冬休みはクリスマスにお正月などいろいろなイベントがあり、生活リズムが乱れやすくなります。健康ビンゴは、生活リズム、歯みがき・メディアコントロールをがんばると「たて」「よこ」「ななめ」のビンゴが完成できます。たくさんビンゴを作って、心と体の健康を整える冬休みにしましょう。

宿題② 健康観察カード

1月分の健康観察カードを24日に配付します。1月から記入して頂き、11日に提出してください。12月分の健康観察カードはご家庭で保管をお願いします。



健康集会いかがでしたか？

12月9日（水）に健康集会の動画を放送しました。病気予防劇「保健室のようせいジーニー」は、健康委員が考えた「東野小のみなさんに気をつけて欲しいこと」をこめたメッセージです。学級閉鎖ゼロの冬を目指して、ひとりひとりが「自分を守る・相手を守る」方法を身につけてほしいと思います。健康委員のみなさんおつかれさまでした！



保健室のようせい
ジーニー