



令和5年1月10日  
宗岡第二小学校 保健室  
(親子で読むほけんだより)

## ＜1月の保健目標＞ 手洗い、うがいをしっかりしよう

宗二小のみなさん、あけましておめでとうございます！新型コロナウイルス感染症が流行し始めて三度目のお正月はどうでしたでしょうか・・・？だんだんと元の生活や行事が戻りつつある街の様子を見て、早くマスクをとったみなさんと笑顔で挨拶できる日がくるといいなあと感じました。そのためには、日常生活でしっかり手洗いうがいをし、菌を体の中に入れないことが一番大切です。引き続き、手洗い・うがいを頑張っていきましょう！

### 手洗いで 感染症予防

忘れがちな手洗いポイント

指の間



親指の  
まわり



爪の間



手首



しっかり手を洗ったつもりでも、指の間や、爪と皮膚のすき間には汚れがたくさんついています！それでは、その手で、鼻を触ったり、手づかみでものを食べたりしたらどうなるでしょう・・・？体の中に病気の菌が入りますね。1度の手洗いではすべての汚れをとることはできません。だから、こまめな手洗いが必要なのです！

ぜひ、上のイラストのことに気を付けて3学期も手洗いを頑張っていきましょう！

保健室からの冬休みの宿題は終わりましたか？

歯みがきカレンダー



しっかり歯みがき  
できたかな？

こまめな  
水分補給で  
カゼ予防

❄️ **冬** はついつい水分補給を忘れがち。  
❄️ でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものが  
ビッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチ  
され、線毛によって体の外へ運び出されます。



ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を  
忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくな  
ってしまいます。すると、ウイルスが体の中に入  
り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、  
しっかりカゼ予防を  
しましょう。



## 保護者の方へ



### 学校保健委員会が開催されます

1月31日(火)に本校の視聴覚室にて学校保健委員会が開催されます。12月に会の詳細と出欠のアンケートをさくら連絡網にて配信させていただきましたが、参加表明をしておらず参加したいという保護者の方がいらっしゃいましたら学校までご連絡をお願いします。

### 新型コロナウイルス感染症拡大防止のお願いについて

3学期を迎え、新型コロナウイルス感染症罹患者の数が増えることが予想されます。

保護者の皆様には、改めて以下のことについて再度ご確認いただき、ご協力いただくようお願いいたします。

#### こんな時は学校をお休みください！

- 本人及び同居している家族等に発熱や風邪症状があった場合
- 本人及び同居している家族等がPCR検査を受ける場合
- 本人及び同居している家族等が陽性者になった場合

PCR検査については、

#### 受けることが決まった時点で

で学校に連絡をしてください。

#### 以下の場合は【さくら連絡網】で必ず連絡をください

- 学校を欠席する場合
- 学校の業務時間(8:30~17:00)外にPCR検査を受診することになった場合
- 学校の業務時間(8:30~17:00)外にPCR検査の結果が分かった場合
- ※学校の業務時間(8:30~17:00)内に上記のことが判明した際は、電話でご連絡ください。

