

# ほけんのひろば



令和2年5月11日 保護者向けほけんだより NO.1

北区立滝野川第五小学校 養護教諭

## あと、もうひとふんばり！

滝野川第五小学校の保護者のみなさま、養護教諭のと申します。養護教諭とは保健室でいろいろな保健活動を行っている教員のことです。今年度もよろしくお願ひします。

今年度は大変なスタートをきりました。そろそろ自粛疲れが出てくる頃ですね。気持ちも減入ることも多くなったり、体を動かしたくても動かせず、ストレスが溜まっている頃ではないかと思ひます。大人も子供も、うまく気分転換をはかり、何とかこの難局を乗り越えたいものです。

 3蜜（密閉・密集・密接）を避けてうまく気分転換しましょう 

### 正しい情報を知る

不安を軽減するには、正しい情報を知ることが大切です。子供用の学習教材「新型コロナウイルスについていっしょに考えよう」（岡山大学等監修）を配布しましたので、親子で一緒に読んでください。（特に低学年のお子さんには少し難しい内容も含まれていますので、一緒に読んであげてください。）

### からだを動かす

家の中でできるエクササイズがたくさん動画配信されています。親子で取り組むのもいいですね。

例：東京都理学療法士協会

新型コロナウイルス対策！理学療法士による自宅でできる効果的な運動ガイド

- ① 運動する前後のウォームアップ・クールダウン編 <https://youtu.be/DkySTLaRfic>
- ⑥ ウォーキングやお散歩の合間にできる運動編 <https://youtu.be/g2N2oExeC38>
- ⑦ 息切れしない体づくりのための呼吸トレーニング編 <https://youtu.be/w-u9MxMOLbl>

### 気分転換をする

自宅にこもってばかりいると、心も不安定になりやすいですね。そのような時はうまく気分転換をしたり、環境を整備したりすることが大切です。不安や自分の気持ちとうまく付き合う方法など、岐阜県の大湫病院で作成したリーフレットが非常に参考になります。詳しくは下記の URL から PDF ファイルをダウンロードしてお読みください。（ここには紙面の都合上、目次だけ掲載します。）

「新型コロナウイルスに対する不安

大人と子どももどんなふうに自分の気持ちと付き合った方がいいんだろう？

大湫（おおくて）病院のHP から → <http://www.ob3.aitai.ne.jp/~okutehp/coronaweb.pdf>

#### ・新型コロナウイルスの不安

- ① 休校期間が長く続く、外出できないなどの日常の変化が長く続くところが疲れてしまひやすくなります。
- ② 誰かを責めたりしないで生活をしましう。
- ③ ところとからだを健康に保つために。

#### ・親子でとりくむ「コロナふあん」対策

- ① 不安は考えれば考えるほど大きくなります。
- ② それでも不安だったら、ところの専門家に相談してみてください。

#### ・休校期間中などの親子関係

- ① お子さんが「コロナが怖い」と訴えたら。
- ② 休校期間中などはお子さんに報道番組などを見せずさない。
- ③ 日常の生活リズムは大切に！できる範囲での運動も大切に！
- ④ お子さんがマスクをしない、すぐに遊びに行ってしまうような場合。
- ⑤ 1日に少しの時間でもいいので、当たり前の親子の日常の時間を。
- ⑥ 子供の日常生活のリンクを途切らせない。



## 布マスクを配布します

国からお子さん用の布マスクの配布がありましたので各家庭に配布します。お子さん1人につき1枚です。目視ですべてのマスクを確認しましたが、不具合がありましたら学校までご連絡ください。

### ◎布マスクって効果あるの？

ウイルスが外から入ってくるのを防ぐ「予防効果」はありません。しかしこれは不織布で作られたサージカルマスクも同様です。ウイルスはもちろん目に見えませんが、細菌よりも小さいため、マスクの目の方が大きいのは変わりません。不織布マスクも布マスクもウイルスに対する効果は一緒です。

- ①感染している人が他人にうつさない効果（唾液の飛沫やエアゾル状態の唾液が拡散されるのを防ぐ）
- ②手についたウイルスが、顔や口の周辺に付くのを防ぐ効果

この2点です。布マスクは、耐久性があり、再利用しやすい点が不織布マスクより良い点です。

### ◎布マスクを再利用する際の注意点（洗浄・消毒の仕方）

<やらない方がいいこと>

×煮沸消毒→手軽な方法ですが、布の材質が変質する恐れがあります。

△塩素系漂白剤（ハイターなど）→強力な消毒薬の一種でもあります。こちら布の材質が変質しやすいとのことです。汚れがひどい時、ガーゼを漂白したい時に使用すると良いようです。

<おすすめの方法>

◎衣料用洗剤を溶かした洗剤液で押し洗いののち、つるして陰干し

新型コロナウイルスは界面活性剤に弱い性質があります。界面活性剤とは、通常使う洗濯用の洗剤や食器洗浄用の洗剤に含まれている洗浄成分です。汚れを包んで落とす効果があります。洗濯機で洗ったり、もみ洗いをすると、布の材質が変化してしまう恐れがありますので、押し洗いがおすすめです。また乾燥機も使わないようにしましょう。

#### 布マスクの洗い方 経済産業省作成動画

<https://youtu.be/AKNNZRRo74o>

- ①説明書き通りの濃度の洗剤液を作る。よく溶かす。
  - ②洗剤液にマスクを浸して、10分置く。
  - ③10分経ったら、押し洗い。（軽く押すくらいでOK）
  - ④押し洗いですすぐ。  
（何回か水をかえて、洗剤を十分落としましょう。）
  - ⑤手で押して大まかな水気を切った後、きれいなタオルにはさんで、押して水気を取る。
  - ⑥陰干しで、つるして干す。  
汚れが気になる場合は④の後に塩素系漂白剤を使用できます。（色物柄物の場合は色落ちするので注意。また刺激が強い薬剤のため水を何回も替え、よくすすぐこと。）
- ポイント：とにかくもまない！押し洗いをしましょう。

#### 手はアルコールで消毒しないでもいいの？

消毒用アルコールもなかなか手に入りませんね。しかしきちんと石けんで洗っていただければ手についたウイルスは十分除去できます。（泡立てやすいので、液体石けんや泡石けんがオススメです。）よく泡立てて、指先や手首など、洗い残しがないようにすることがポイントです。2年生以上には、毎年1年生の冬の保健指導で、手洗いの歌を指導済みです。ご家庭でも再度確認していただけるといいと思います。（「ピオレママのあわあわ手あらいの歌」「おねがいかめさん」で子供達には通じます。）



### ★健康観察表の記入、ありがとうございます★

健康観察表の日付は5月31日までありますので、引き続きの記入をお願いします。紛失された場合は、学校に予備を用意してありますので、お手数ですが学校まで取りに来てください。

また、学校再開の時に、学校に提出してください。健康観察表には就寝時刻、起床時刻の記入欄はありませんが、規則正しい生活が送れるよう、ご家庭でもご支援ください。