

ほけんだより

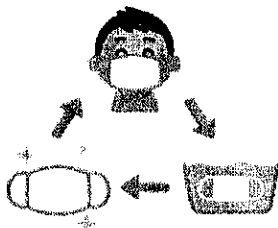
令和2年5月18日
厚木市立小鮎中学校
保健室 NO.1



文部科学省から生徒一人ひとりに、布製マスクが届きました。

本日、課題と一緒に「白い布製マスク」を1枚配布しました。確認してください。
この布製マスクは、新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から、国から全国の学校に配られました。生徒一人に2枚配布される予定ですので、後日また1枚配布します。
学校が再開されたら、感染予防のため、毎日マスクを着用します。そのためにも、大切に使用してください。

布製マスクは手で洗って使おう！～洗い方～



- ①洗面器に約2ℓ水を入れる。
- ②衣類の洗濯用洗剤を小さいスプーンに約1/2入れ、水に混ぜる。
- ③マスクを10分間つけ置きした後、軽く手で押し洗います。

Ⓜせん維を傷めるため、もみ洗いはしない。

- ④水ですすいで、手で押しながら軽く水気を切る。
- ⑤さらにタオルにはさんで、手で押しながらしっかり水気を取る。
- ⑥形を整え、干して乾かす。

*詳しくは、経済産業省のHPより「布製マスクの洗い方」に関する動画をご覧ください。

マスクの正しい付け方



- ①ゴムをしっかり耳にかける。
- ②できるだけ、マスクを広げる。
- ③鼻、口はしっかりおおう。あごや頬もできるだけおおい、すき間をつくらない。

マスクの正しい外し方

- ①マスクのゴムの部分を持って外す。
- ②ウイルスが特に多く付着している表面部分は触らない。
- ③使い捨てマスクは、必ずゴミ箱に捨てる。袋などに入れて捨てるもよい。
- ④外した後、必ず手洗いをする。



次の登校日5月25日は、身体測定(身長・体重)を行います！



- (1)測定時の身支度は、原則、体操着(半袖・短パン)、マスク着用で行います。寒かったら上着を着て来てください。
- (2)課題の提出と受取りが終わった人から、順次測定して帰ります。
- (3)前の人との間隔を空け(しるし有り)、喋らず無言で受けましょう。
- (4)帰宅後は、石けんできれいに手洗いをしましょう。

※当日、登校できない人は後日実施します。発熱がある人や具合の悪い人は登校を控えましょう。

おうちの方々へ(お願い)

3カ月近くの長い臨時休校が続きました。休校中も人との接触や行動を制限され、子ども達は多くのストレスを抱えています。学校が再開しても、学習のこと、友達関係のこと、学校行事や部活動のこと、感染症のこと、急な休校や予定変更のことなど見えない不安がたくさんあることでしょう。

どうか、学校が再開するまでの残り2週間、家族で話したりお子さんの話を聞いたりする時間を取っていただきますようお願いいたします。自分の思いを身近な人と共有することで気持ちが軽くなります。何かありましたら、学校へご相談ください。

