

ほけんだより7月

令和2年7月6日
南原小学校保健室

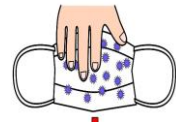
7月に入りいよいよ夏本番。本来なら「もうすぐ夏休みだ〜」と子ども達もウキウキわくわくのはずですが、今年は夏休みも短く、まだまだ新型コロナウイルスの感染も心配。いつもと違う夏・・・でも、毎年変わらない風景が校庭に咲く朝顔。登校してすぐ自分の朝顔の鉢にうれしそうに水をあげている1年生たち。ピンクやむらさき、青色の花が次から次へと咲いているのを見ると、心ほっとやさしい気持ちになります。



新型コロナウイルスの生存期間はどれくらい？

◎温度変化によるウイルスの生存期間の違い（湿度65%に設定）

- ・70度の環境では5分経過するとウイルスが検出されなかった。
- ・紙、ティッシュペーパー上では、3時間経過するとウイルスが検出されなかった。
- ・木や布では2日間、ガラス、紙幣では4日間、ステンレス、プラスチックでは7日間がそれぞれ経過するとウイルスが検出されなかった。



●マスク表面は、7日間経過してもウイルスが検出された。

手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い!

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっく物によって**24~72時間**くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が...！
そこで、手洗い。

- ①流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- ②石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

指先、指の間、手首、手のひら
など、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利！



「新しい生活様式」における熱中症予防 マスク熱中症に注意！

新型コロナウイルス感染防止の基本であるマスク着用が引き続き求められています。夏の暑さの中、高温や湿度の高い中でのマスク着用は注意が必要です。



マスクをすることで、自分の呼吸によって

あたたかい空気しか入ってこないため、呼吸でからだを冷やすことがむずかしく、体温を上げてしまいます。また、顔の半分を覆っているため、熱がこもり熱中症になる危険性が高くなります。

◎屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合は、マスクをはずして過ごす。

◎マスク着用での作業や運動は避けて、のどがかわいてなくてもこまめに水分補給を心がける。



叶えられない 願い

