



# きらきらぼし

清水東小学校 保健室

令和3年9月3日

学校生活が始まり、1週間がたちました。まだ、夏休みの生活リズムから抜け出せず「しんどいなあ」という人もいるかもしれませんね。そんなときこそ、がんばって早起きをして、朝ごはんの時間をつくってみませんか？朝ごはんは毎日のエネルギーの源です。しっかり食べて、9月からも元気に過ごしましょう。

## 新型コロナウイルス感染症 福井県独自の緊急事態宣言 発令中

※引用：国立成育医療研究センターホームページより

★変異株について、学級でお話がありました。参考資料です。

### コロナの変異ウイルスは、こどもにかかりやすいの？

コロナの変異ウイルスは前と比べて、感染のパワーは最大で**1.7倍！**  
「こどもだけ」にかかりやすいのではなく「みんなに」かかりやすいんだよ。

こどもがコロナの変異ウイルスに感染したときの症状はこれまでと**変わらない**と言われてるよ。  
(発熱、せき、鼻水、下痢、頭痛など)

コロナの変異ウイルスは感染パワーアップ↑

### ★色々な種類のマスク効果を「スーパーコンピューター富岳」でシミュレーションした結果です。

#### マスクやフェイスシールドの効果 (スーパーコンピューター富岳によるシミュレーション結果)

マスクの種類	マスク	フェイスシールド	マウスシールド	鼻し
目録	不織布	布マスク	フェルト	フェルト
目録	不織布	布マスク	フェルト	フェルト
目録	不織布	布マスク	フェルト	フェルト
目録	不織布	布マスク	フェルト	フェルト
目録	不織布	布マスク	フェルト	フェルト
目録	不織布	布マスク	フェルト	フェルト

★新型コロナウイルス感染症の感染状況や情報は、刻一刻と変化しています。

### コロナの変異ウイルスは、どうして広がったの？

コロナウイルスがふえるとき、自分の体の情報をコピーする。

何度も何度もコピーをすると、そのうちにまちがえる。

そうしてできたコロナウイルスは、前とちがう「変異ウイルス」になる。

感染の力がアップした変異ウイルスは、いま日本や世界に広がっているんだ。

保護者の皆様へ

子どもたちが毎日元気に登校できるように、ご家族全員でよりいっそうの体調管理をお願いします。また、ご家族やお子さまに風邪等の症状がある場合は、決して無理をしないでください。

## 予防対策の基本は、変異ウイルスも同じです！！

### ①マスク

- ☑鼻からあごまでしっかりおおう！
- ☑マスクの外側はさわらない！
- ☑おはなしはマスク！

### ②手洗い

- ☑せっけんでしっかりと泡立てて10秒洗う！
- ☑氷で15秒しっかりと流す。

### ③三密回避

# 夏休み! おやこで カラーテスター

## 【1ねんせい】

・まいにちはみがきをわすれないようにします。

## 【2年生】

・はのうらがわや、はのあいだをていねいにみがきたいです。  
・かがみを見ながらはみがきをすると、きれいにみがけることをしました。

## 【3年生】

・ひょう面とおくばをもっとみがけるようにしたいです。  
・大人のはがみがけていなかったの、次は赤いところがないようにしたいです。  
・赤いろの所を意しきしてはみがきをしていきたいです。

## 【4年生】

・みがけているつもりだったけど、歯こうがのこっていたのでびっくりした。  
・1本ずつおくまでみがくようにしたい。  
・ハブラシのつまさき、かかとなどを使えばみがけると思いました。

## 【5年生】

・おく歯やうらのへこみと、歯のつけ根がみがけていないことがわかりました。  
・歯ならびがとても悪いのでしっかり歯をみがきたいです。

## 【6年生】

・歯ブラシの方向をうまく動かして、きれいにみがきたい。  
・歯ならびがとても悪いのでしっかり歯をみがきたいです。  
・鏡を見たり、母に確認したりしてもらいながら、みがきたい。  
・歯のすきまがよくみがけていなかったの、何回もくりかえしてみがきたい。  
・歯ブラシを細かく動かしてみがきたい。

★夏休み中「親子でカラーテスター」にチャレンジしてもらいました。健康委員会出演の動画を視聴し、お家の方とみがき残しや歯みがきについて、一緒に考える良い機会になったと思います。ウイルスは口の中にいるので、歯みがきやうがいは大切です。人と人との間隔を十分にあげて、うがいをするときには洗面台に顔を近づけて静かに吐き出します。感染予防をしっかりと、口の中を清潔にしましょう。



## 【おうちの方からひとこと】

・きれいにみがいたつもりでも、しっかりよごれがおとせていないところがあったね。  
・じぶんでかくにんしながら、きちんとみがけていたと思います。  
・ゆっくりていねいにみがけると、もっとピカピカになるよ。  
・生え始めたばかりの大人の歯が真っ赤だったので、仕上げみがきの時に気をつけたいと思います。  
・大人が仕上げみがきをしない場合は、こんなにもみがき残しがあるのだと驚きました。



がつ か きゅうきゅう ひ  
9月9日は救急の日



★ミニ運動会の練習がスタートしました。けがをしたときに、正しい手当ができていいですね。

## 自分でできる! 応急手当 3つのポイント



### ① 洗う

✦すり傷  
水道水で傷口の汚れを洗い流す  
✦目にゴミが入った  
水をためた洗面器でまばたきをして洗う



### ② 冷やす

✦やけど  
痛みがなくなるまで流水で冷やす  
✦つきゆび・ねんざ  
氷のうなどで冷却し、腫れや痛みを抑える



### ③ 押さえる

✦切り傷  
ハンカチなどを当てて止血する  
✦鼻血  
小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める

