



ふたば

ながたしょうがっこう
長田小学校

ほけんだより No. 9

R4. 12. 1 発行

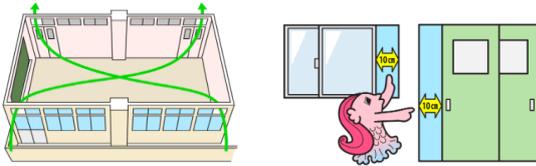
12月の保健目標: まどをあけて空気を入れかえよう

今年もとうとう最後の月となり、気がつくとも寒さもきびしくなってきました。これから本格的にインフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行しはじめます。自分で自分の体を守り、周りの人につさないようにするためにも、体調をしっかりと管理して元気な体をつくりましょう。

まどをあけて、空気を入れかえよう！

しめきった部屋の中には、たくさんのウイルスがひそんでいます。また、人のはいた息が部屋のなかっぱいに広がると、勉強に集中できなくなることがあります。下の換気の4つのポイントを見て、感染症予防のためにも、集中して勉強するためにも、しっかり換気をしましょう。

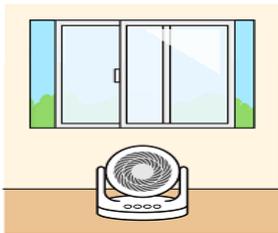
- ① つねに換気をしましょう。対角線上（ななめ）のまどとドアを5～10cmほどあけて、空気の通り道をつくりましょう。



- ② 1時間に1回以上、5～10分ほど、まどとドアを全開にして空気を入れかえましょう。



- ③ サーキュレータやせんぷう機をつけると、よく空気の入れかえができます。



- ④ 冬の空気はとても乾燥します。加湿器を使い、湿度を40%以上（ウイルスの活動が弱まる湿度）にたもちましょう。また、のども乾くので、しっかり水分補給をしましょう。



感染症予防の必需品ハンカチ・ティッシュ・マスク

ハンカチ・ティッシュ・マスクは、感染症予防に欠かせないものです。長田小学校のみなさんも、身につけているかと思います。みなさんの手洗い後の様子を見てみると、ハンカチを忘れて、手をパタパタしている人が見られます。しっかりと手を洗っても、清潔なハンカチで手をふかなくては、また汚れてしまいます。また、ハンカチは毎日必ず持ち帰って、清潔なものを使うようにしましょう。



保護者の皆様へ

① 毎日の検温・健康観察のお願いと欠席・遅刻等の連絡について

新型コロナウイルス感染者が急増しています。毎日御家族で、朝・夕の検温と健康観察をお願いいたします。引き続き、お子様の検温カードの提出もお願いいたします。また、お子様や御家族の体調が少しでも優れないときには、無理に登校せず、自宅で休養するか病院を受診してください。体調不良等による欠席・遅刻の連絡は、保護者連絡機能アプリでの連絡か、7時50分～8時10分の間に学校まで電話連絡をお願いいたします。(長田小学校：82-1750)

② 不織布マスク着用のお願い

布やウレタンで作られたマスクに比べて、不織布マスクの方が、飛沫の飛散を抑える効果が高い傾向があることが、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で明らかになっています。感染症拡大防止のために、不織布マスクの着用をお願いいたします。

■ 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)

対策方法	なし	マスク			フェイスシールド	マウスシールド
吐き出し飛沫量	100%	20%	18-34%	50%※2	80%	90%※2
吸い込み飛沫量	100%	30%	55-65%※2	60-70%※2	小さな飛沫に対しては効果なし (エアロゾルは防げない)	

※2 豊橋技術科学大学による実験値
出典：「国立大学法人豊橋技術科学大学 Press Release 2020年10月15日」より

③ 季節性インフルエンザ感染時のお願い

今年は、季節性インフルエンザと新型コロナウイルスの同時流行が心配されています。真岡市内の小学校でも、先月感染者が発生しました。これから更に空気が乾燥して、流行が心配な時季に入ります。御家庭でも感染症予防対策の徹底をお願いいたします。下記の表は小学生のインフルエンザの出席停止期間です。「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」です。御自宅での休養をお願いいたします。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症		解熱	1日目	2日目		登校 OK	
発症			解熱	1日目	2日目	登校 OK	
発症				解熱	1日目	2日目	登校 OK

～インフルエンザ受診証明書類について～

今年から、これまでお子様が季節性インフルエンザに感染した際に学校に提出していただいていた「インフルエンザ受診証明書」が不要になります。※インフルエンザ以外の感染症（新型コロナウイルスは除く）については、今まで通り「意見書」もしくは「登校届」を提出していただきます。**★インフルエンザやその他の感染症と診断された場合は、保護者連絡機能アプリでの連絡か、学校まで電話連絡をお願いいたします。**(長田小学校：82-1750)