

# ひたまり

川越市立茅野小学校  
 (ま)17んT:よりNo.1  
 4月号(4/10(金))  
 ◎おうちの人とよまじり

🐼 **入学・進級おめでとうございます**

🐼 今年も、新型コロナウイルス感染症の影響で例年より早く、例年より早い春になりました。今後どうなっていくかは、誰にもわかりませんが、自分と周りの人の命を守るために、一人一人ができることを確実にやります。

🐼 **新型コロナウイルス対策として私たちができることをやろう!**

🐼 **一般的な生活の中で、全員が気を付けること**

① 手あらい・うがい

🐼 外出帰って、洗面所や食事の前には必ず手洗おう!

🐼 好まぬ、きれいなく何れも食べよう!

🐼 早く寝、早起き

🐼 夜9時までに、ふとんに入らないかな?

🐼 **一人ひとりの悪い人が気を付けること**

① 咳エチケットを守る

🐼 咳やくしゃみが出来る人は、マスクをかけるのがベストです。

🐼 手洗いやマスクを出来る人は、マスクをかけるのがベストです。

② 鼻水をかんだらすぐに捨てる

🐼 やルズがいつか、ティッシュをそのままにしておくのは、やめよう!

③ 手洗いやマスクを出来る人は、マスクをかけるのがベストです。

🐼 手洗いやマスクを出来る人は、マスクをかけるのがベストです。

🐼 **☆なまがし手あらいです! 質の高い手あらいはマスクと一緒にしよう! 時間がある今がチャンスです。普段よりも丁寧に手あらいをお願いします! 1分間を目安に、このコツを見たら、いつでもできると思います。**

## 手あらいによる効果

手あらいの方法	残りウイルスの数
手あらいなし	約100万個
水で15秒	約1万個
石鹸で10~30秒 + すすぎ15秒	約100個
石鹸で1分 + すすぎ15秒	約10個

## 手あらいのコツ

🐼 **手の指の指**

🐼 **親指**

🐼 **手首**

🐼 **手首**

# 3つの「密」を避けましょう!!

「密」や新聞などで報道されていいますが、新型コロナウイルスの集団発生を防ぐ努力をみんな!!

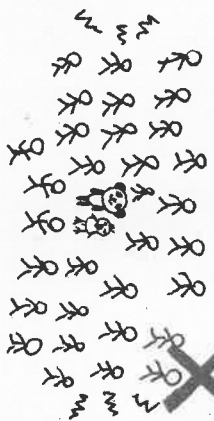
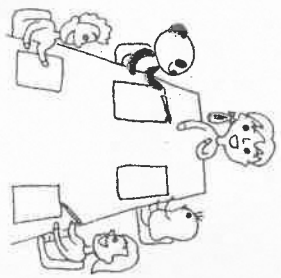
「密」 (3密と言われている) を避ける行動が必要です。この機会にしっかりと知っておきましょう。

- ① 換気の悪い
- ② 人数が集まる
- ③ 間近で会話や発声をする

密閉空間 (<30℃)

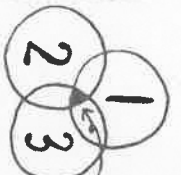
密集場所 (1.2m)

密接場面 (1.5m)



参考: 厚生労働省HP

厚労省 コロナ 検索



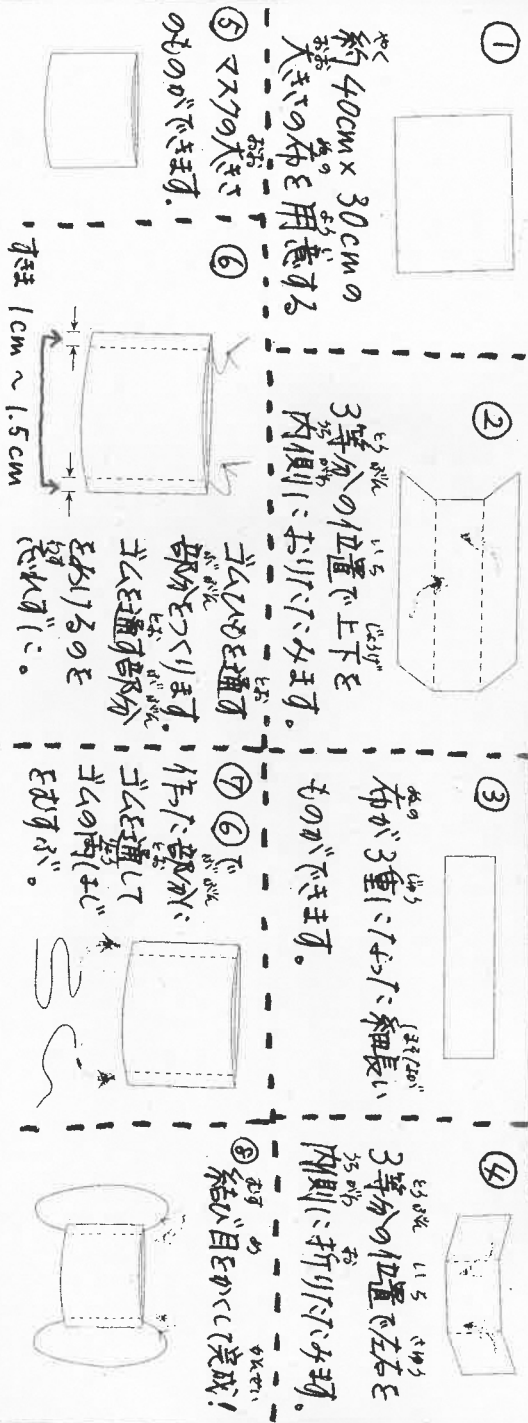
3つの条件がそろった場所が、クラスター(集団)発生のリスクが高い

## 手作りマスクを作ってみよう☆

参考: OKAYAMA-おうちLab. (ラボ)

☆ 学校に送るマスクを2つ作ろう☆

材料 ① ガーゼ生地 (約40x30cm) x 1  
② ゴムひも (約32cm) x 2



## 4月の保健行事について

4・5月に予定されていた校医検診(内科・眼科・耳鼻科・歯科)は6月以降に、その他の検査等も、延期になります。決り次第お知らせします。