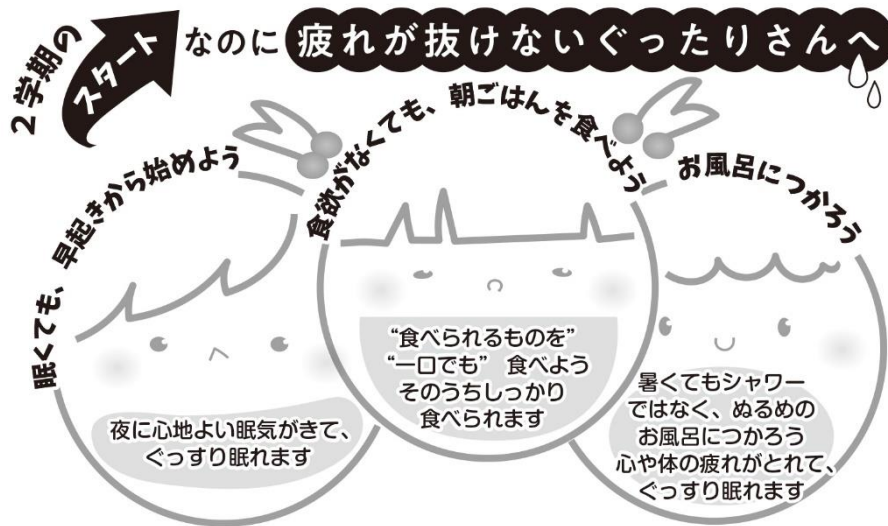


2020.8.19
太田小学校
ほけんしつ

あっという間に夏休みが終わり、2学期が始まりました。短い夏休みでしたが、体や心のリフレッシュはできましたか？いつもの夏休みのようにお出かけはできなかったかもしれませんが、家でゆっくり家族と過ごせるのは、よく考えたら贅沢で幸せな事ですね！家族の愛情をたっぷり充電できたと思うので、2学期はまた頑張りましょう！まだまだコロナへの対策、さらに熱中症予防についてもご家庭の協力をお願いすることになりますが、よろしくお願いします。



熱中症を 防ごう！

- * 登下校の水分補給をしっかりしよう！
- * 登下校中はマスクをしない！帽子は必ずかぶる！
- * 必要に応じてネッククーラーや冷却スカーフ、保冷剤の活用を！
- * 服装の工夫を！：風通しがよい、薄い色、ゆったり、汗を吸う、すぐ乾く
- * こまめに水分をとる！：少しずつ、回数を多く
- * のどが乾く前に飲む！

熱中症はじつは午前中に多い!? 予防のカギは「朝ご飯」

寝ている間に大人で約 700ml の水分が失われるため、私達の体は朝、水分タンクが空になっていて、とても危険な状態になっています。ごはんのみそ汁だけでもしっかり食べれば、十分な水分と塩分の補給になるそうです。どんなに時間がなくても、毎朝必ず「朝ごはん」をたべてきましょう！！（みそ汁やスープで塩分補給も必ず！）

一便利なみそ玉レシピー

- * **材料**・・・みそ：小さじ2 ほんだし：小さじ1/3
- * **作り方**・・・ラップにみそ・ほんだしをのせて練り混ぜる→お椀にみそ玉、お好みの具（乾燥わかめ、ねぎ、油揚げ、豆腐、麩など）を入れ、お湯を注ぎ、かき混ぜてできあがり



みそ汁を簡単に
作ろう



コロナ対策、やっぱり大切なのは手洗い！！

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、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって **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、手のしわ

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！



正しい手の洗い方 ※厚生労働省資料より



① 手をぬらしせっけんで手のひらを洗う



② 手の甲をのばすようにこする



③ 指先・爪の間を念入りにこする



④ 指の間を洗う



⑤ 親指と手のひらをねじり洗いする



⑥ 手首も忘れずに洗う

ー保護者の方へー

お子さんが新型コロナウイルスの検査を受けることになった場合（罹患の疑いがある場合・濃厚接触者になった場合）には、県の指示により以下の事について聞き取りをさせていただきますのでご承知下さい。

基本情報 1ヶ月以内の渡航歴

基礎疾患の有無
発症日

経過等

発症前2週間の

発症～現在まで

体温・症状・マスク着用状況

受診状況・接触者・行動歴
自宅か入院か

受診医療機関名・診断・指示

同居家族構成 氏名・年齢・職業