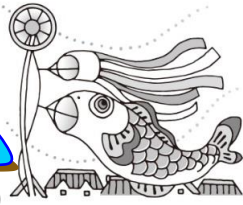


あおぞら

5月号

(保健だより)

令和2年5月 志木小 保健室



裏面にクロスワードパズルと、詳しいホームページのQRコードがあります。ぜひ見てみてください。

気温が高い日も多くなり、涼しい風が心地よくなってきましたね。みなさん毎日元気に過ごしていますか？みなさんに会えるのがまた少し先になってしまっていて残念ですが、今はみんなでがまんの時です。休校が終わったら、たくさんお話ししましょうね。

さて、今みなさんはお家でどんな生活をしているのでしょうか。学校がなくても、「早ね・早起き・朝ごはん」はできていますか？学校が始まった時にすぐ学校モードになれるように、規則正しい生活を送りましょう。

5月の保健目標 健康なからだをつくろう



毎日のテレビやニュースで見るように、今世界中の国で新型コロナウイルス感染症が広がっていて、日本でもたくさんの方がかかり、苦しんでいます。これからもっとたくさんの方に広がると、さらに休校がのびてしまうかもしれません。大事なことは、「自分だけはかからない、大丈夫」と思わず、一人ひとりが病気にならないための予防をしっかりすることです。

◆どうやってうつるの？

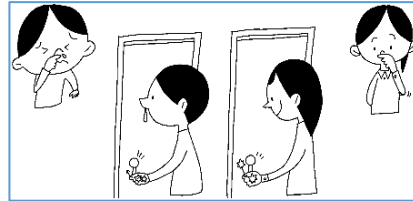
〈飛まつ感染〉

感染している人のせきやくしゃみなどで口から飛ぶつばのしぶき（飛まつ）にウイルスが入っていて、それをほかの人が鼻や口から吸ったり、目に入ったりしてうつる。



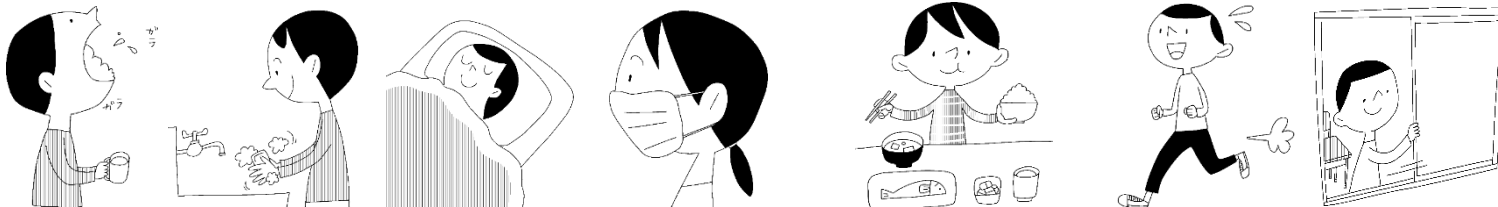
〈接しよく感染〉

感染している人がせきやくしゃみをおさえた手でものにさわって、それをほかの人がさわって、手から口、目などに入ってうつる。



◆みんなでやろう！病気になるために大切なこと

- ①うがい ②こまめに手洗い ③よく寝る ④せきエチケット ⑤好き嫌いなく食べる ⑥毎日運動 ⑦こまめに換気



「新型コロナウイルスについていっしょ

に考えよう」(<https://bit.ly/3bW3k8X>)

より引用

新型コロナウイルスについてQ&A

●ウイルスの名前はどのように決めるの？

いろいろな名前があります。今はやっているコロナウイルスは、表面にコロナ(ギリシャ語で「王かん」)のような形がいっぱいできるので、そのような名前になりました。昔は、ウイルスに、はやりはじめた場所の名前をつけることもありましたが、例えばスペインではやりはじめた(と思われた)「スペイン風邪」がそうです。でも、場所の名前をつけてしまうと、その場所の人が全員その病気にかかっているわけではないのに、全員がかかっていると思われてしまうかもしれませんね。そのため、ウイルスに場所の名前をつけるのは、やめようということになりました。

●ウイルスはどうしたら死ぬの？手を洗う時は石鹸をつけたほうがよいのか？水だけではダメなの？

ウイルスは、じつは生き物ではありません。ばい菌(細菌・バクテリア)は、生き物です。違いは、自分だけでふえるか、「ご飯」を食べてはたらくか、というあたりです。ウイルスはどちらもしないのです。だから、「死ぬ」ということではないです。ただ、ウイルスは、人間や動物などの生き物の細胞にはいって、自分をふやします。このはたらきを、とめたいですね。

ウイルスのつぶは、おおまかにいうと、入れ物となかみでできています。入れ物にあたる場所(膜)は、その外側と内側は水にとけ、でも真ん中が油にしかとけないようなまくでできています。(じつはこの入れ物のつくりは、私たちの体の細胞の入れ物=細胞膜=と同じです。)その入れ物の中に、自分をコピーして作らせるための情報(いでんし=DNA や RNA といった核酸)が入っているだけです。だから、その入れ物をこわしてしまえば、ウイルスとしてはたらくことができず、人の細胞には入れなくなるし、だからふえなくなります。

(洗い方) このウイルスの入れ物のこわし方は、油にとけやすいところも水に溶かしてしまうことです。そのためには、油を水にとかせる、(よくあわだてた)せっけんや、こいアルコールにつけることです。みずだけだと、ウイルスの入れ物がこわせませんから、ウイルスのはたらきはそのままです。

保護者の皆様へ



☆お子さまの健康観察をお願いいたします。お配りした「健康カード」に、毎朝の体温と健康状態をご記入ください。(4月欄・確認印は空欄のままで結構です。)体調不良などの症状が続く場合や、強いだるさ(倦怠感)・息苦しさ(呼吸困難)がある場合は、朝霞保健所に相談し、対応について指示を受けて下さい。