

2022. 2. 1

ほけんだより2月号

松島小学校保健室

📍 今月のほけんもくひょう
「心の健康について考えよう！」

カゼはだれでもひくもの。
体力が落ちたり、ちょっとした
油断でかかります。

そしてそれは、「心」にもおこる
ことがあります。

心がカゼをひいたかも

- ・ やる気がでない
- ・ 気がついたらボンヤリ
- ・ なかなか眠れない
- ・ なにをしても楽しくない

心のカゼの原因は

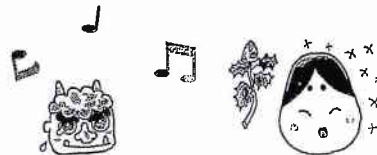
- ・ 友だちとケンカした
- ・ 心配なことがある
- ・ うまく気持ちを伝えられない
- ・ 習い事や勉強で忙しい

心のカゼにも
気をつけて



心のカゼを なおすには

- ・ だれかに話を聞いてもらう
- ・ のんびり過ごす時間をつくる
- ・ 好きなことを思いっきりする
- ・ お風呂にゆっくり入る



2月の別名に「梅見月」があります。
梅は厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。
全国的にコロナウイルスの感染が拡大する中、県内でも、
感染者数が連日のように過去最高の増加になっています。
また、クラスターの発生や家庭内感染もあります。
感染対策 + 「早寝早起き・バランスのいい食事・適度な運動」で元気に春を迎えたいですね。



家庭内での『感染予防対策』 家庭内では8つのポイントにご注意ください。

(一般社団法人日本環境感染学会とりまとめ(2020.2.28)を一部改変)

『感染が疑われる方』が 家庭内にいる場合のポイント

①部屋を分けましょう

◎個室にしましょう!

食事や寝る時も別室にしましょう。
部屋を分けられない場合は、
少なくとも2m以上の距離の確保や、
仕切りやカーテンを設置し、
寝るときは頭の位置を互い違いに
しましょう。

◎ご本人は極力部屋から出ないように!

トイレ、お風呂などの共有スペースの
利用を最小限とし、
換気を十分行いましょう。



②お世話はできるだけ

限られた方でしましょう

◎極力一人が担当しましょう!

心臓、肺、腎臓に持病のある方、
糖尿病の方、免疫の低下した方、
妊婦の方などが担当することは
極力避けましょう。

③全員がマスクをつけましょう

◎使用したマスクは他の部屋に
持ち出さない!

◎使用したマスクの表面には触れずに
廃棄しましょう!

◎マスクを外したら必ず石鹸で
手を洗いましょう!



家庭内で普段から注意する 感染予防のポイント

④手洗い・うがいをしましょう

◎定期的に石鹸での手洗いや手指消毒、
うがいをしましょう!



⑤換気をしましょう

◎定期的に換気をしましょう!
エアコンなどの空調や換気扇を回したり、
日中は窓を開けましょう。



⑥手で触れる共有部分を 消毒しましょう

◎共有部分は薄めた漂白剤で拭いた後に
水拭きするかアルコール消毒!

◎トイレや洗面所は、通常の家庭用洗剤
ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに
消毒しましょう!

タオル、食器、箸、スプーンなどは、
通常の洗濯や洗浄で構いません。

⑦汚れたシーツ、衣服を 洗濯しましょう

◎使用したシーツ、衣服は
家庭用洗剤でこまめに洗濯し、
完全に乾かしましょう!



⑧ごみは密閉して捨てましょう

◎鼻をかんだティッシュは、すぐに
ビニール袋に入れ、室外に出すときは
密閉して捨てましょう!