

# 1 手や指を感染から守る方法は？ (複数回答可)



正解は… ①手洗い と ②アルコール消毒 です。

まず大切なのは、石けんを使って指の間や爪の間まで洗うことです。アルコールは手を洗うことが難しいとき(デパートの入り口や水道がない場所など)に使うとよいです。

人によってはアルコールが染みる場合もあるので、無理のない範囲で行います。

③の次亜塩素酸ナトリウム消毒は、「もの」を消毒するときに使います。手につくと良くないので、「もの」を消毒する場合は手袋を使います。

# 2 昨日会話をした友だちが新型コロナウイルス感染症を診断されました。濃厚接触者にならないためにどうしていたら良かったでしょう？

正解は… ①友だちも自分もマスクをしていた。です。

マスクは双方が正しく着けている必要があります。しかし、ほとんどの人が正しくマスクを着用できていません。鼻から顎まで覆うように着けます。



鼻が出ている



顎マスク



話をするとき  
外す

# 3 フェイスシールドはどんなときに使うと有効？

正解は… ①マスクをしていない相手から自分を守るとき。です。

ただ、フェイスシールドは鼻や口を守るものではなく、「目」を守るものです。目を守るにはやわらかいゴーグルがおすすめです。フェイスシールドは目を守るものなので、自分がマスクをしていない場合は感染予防の効果がないので注意が必要です。



# 4 マスクをしているときに水筒を飲む場合、マスクはどうする？

正解は… ②耳から外す。です。

外すときは顎にはかけずに耳から外しましょう。なぜかという、顎にかけたマスクをまた口につけることになりますね。顎の下や首につ



いていたウイルスが、口や鼻に接してしまうからです。また、くしゃみなどをして汚れてしまった場合はこまめに交換しましょう。ランドセルに何枚が入れておくと、汚れたときにすぐ清潔なものに交換できます。

# 5 正しいマスク、手や指の衛生に追加として有効な手段は？

正解は… ③こまめな換気(空気の入れ替え) です。

「三密回避」が一番大切だと思っている人が多いですが、とにかく大切なのは「正しくマスク」をして、目・鼻・口に触れる前に「手洗い」「手指消毒」をすることです。

マスクの着用について書いてありますが、この暑い季節ですので、人と距離を開けて会話等に気を付けて、適宜マスクは外してください。



令和4年8月29日 志木第二小学校 ほけんしつ

毎日暑い今年度の夏休みが終わりました。みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？思いっきり遊んだ夏・・・とはならなかったかもしれませんが、何か一つでも思い出ができていればいいな、と思います。

いよいよ2学期が始まりました。運動会等楽しみな行事もたくさんあります。長い2学期ですが、感染対策を怠らず、元気に過ごしましょう。

## 2学期の発育測定をします！

日にち	内容	該当学年
8月31日(水)	発育測定	たんぽぽ、1・2年生
9月1日(木)	発育測定	3・4年生
9月2日(金)	発育測定	5・6年生

夏休み前にお伝えした通り、2学期の発育測定(身長と体重)を行います。身長を正しく測定するために、ポニーテールなど頭の真上や真後ろにゴムがくる結い方は当日避けていただきますようお願いいたします。

## 夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は、早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても、しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を試してみよう

## 感染症対策確認クイズ！

コロナウイルス感染症が流行して、「感染症対策」をし始めてから2年以上が経ちますが正しく感染症対策できていますか？

夏休みに埼玉県保健室の先生たちが集まって、小児科のお医者さんの話を聞く勉強会に参加してきたので、そこで教えてもらったことをクイズにして、みなさんと共有しようと思います。何問正解できるかな？

### 1 手や指を感染から守る方法は？ (複数回答可)

①手洗い ②アルコール消毒 ③次亜塩素酸ナトリウム消毒

### 2 昨日会話をした友だちが新型コロナウイルス感染症を診断されました。濃厚接触者にならないためにどうしていたら良かったでしょう？

①友だちも自分もマスクをしていた。②友だちだけマスクをしていた。  
③自分だけマスクをしていた。④どうしても免れない。

### 3 フェイスシールドはどんなときに使うと有効？

①マスクをしていない相手から自分を守るとき。  
②食事のとき対面の人を守るとき。

### 4 マスクをしているときに水筒を飲む場合、マスクはどうする？

①顎まで下げておく。②耳から外す。

### 5 正しいマスク、手や指の衛生に追加として有効な手段は？

①空間除菌 ②空気清浄機 ③こまめな換気 ④三密回避

5問中何問わかりましたか？

クイズの答えと理由は、裏面に書いてあるのでぜひ読んでください。