



ほけんだより 4月号②

萩市立佐々並小学校

(4月27日発行)

臨時休業に入って1週間が過ぎました。みなさん、こころと体の調子はどうですか。友だちに会えなかったり、お出かけができなかったりと家の中で過ごす時間が増えて、こころのつかれがたまっていますか。自分なりのこころを元気にする方法を見つけて、行動してみましょう。(うらに最近のしのはら先生のこころを元気にする方法を紹介しています。)



☆布製マスクのあらい方☆

文部科学省からみなさんに布製マスクが届きました。新型コロナウイルス感染症の予防に使ってください。使ったら、おうちの人といっしょに洗いましょう。



～布製マスクのあらい方～

使うもの

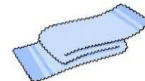
衣料用洗剤



塩素系漂白剤



清潔なタオル



大きめのおけ



台所用手袋



せんたくばさみ



あらい方

(1) 洗剤であらう

① おけに洗剤を入れる。

めやす：水2ℓに洗剤0.7g (小さいスプーン半分ぐらい)

② マスクを入れて10分待つ。

③ 軽く押すようにあらう。

④ おけの中身が飛び散らないようにゆっくり水を捨てる。

⑤ 水道水ですすぐ。

⑥ 手のひらあわせて押すように水気を切る。

洗剤の量は入れ物に書かれている量を確認しましょう!



マスクをいためるため押しあらいで!

(2) 漂白剤であらう (汚れが気になる人)

① おけに漂白剤を入れる。

めやす：水1ℓに漂白剤15ml

② 10分ひたす

③ おけの中身が飛び散らないようにゆっくり水を捨てる。

④ おけに水をためて、たっぷりの水道水ですすぐ。水を入れかえて2回すすぐ。

漂白剤は強力な洗剤です。使うときは目や皮ふにつかないように気をつけましょう!! 使うときは手袋をはめましょう!

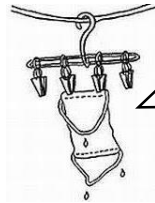


うらへ

(3) 乾かし方

① タオルで包んで水気をとる

② 水気がなくなったら、形を整えて日かげで乾かす。



形がくずれやすいため、乾燥機は使いません。

※縮んでも使えます。

※文部科学省のホームページの「子供の学び応援コンテンツリンク集」の中に布製マスクのあらい方の動画があります。

●保護者の皆様へ

・マスクについて

報道でご存じの方も多いと思いますが、1人2枚の布製マスクが学校へ配布されます。4月20日に文部科学省よりお子様用に布製マスクが届き、本日、お渡ししました。5月以降にもう一枚配布する予定です。



新学期が始まり、校内で素敵な布製マスクを使っているお子様がちらほらみられました。清潔なマスクを使うことも感染予防になります。洗い方を掲載しましたので、お子様と一緒に洗ってください。(漂白剤を使って色柄マスクを洗う場合は色落ち・変色することもあります。ご注意ください。)

外出自粛など、ストレスが溜まってきているかと思います。上手に息抜きをされ、引き続き取り組まれてください。

最近の～篠原のこころを元気にする方法～

1. おいしいものを食べる：やはりおいしい食べ物を食べると幸せな気分になりますね。
2. ジグソーパズル：現在1000ピースに挑戦中（挑戦し始めて3～4年が経つような・・・）ピースとピースが合うとうれしいです。
3. 断捨離：いらない物を思い切って捨てて、部屋がきれいになると気分もスッキリ！！
4. 散歩：季節を感じたり、新しい発見があったりすると小さな幸せを感じます。



・健康診断について

保健調査票等の記入ありがとうございました。

検診結果は随時お知らせしています。歯科検診以外は受診が必要なお子様のみ「結果のお知らせ」を配布しており、異常がなかったお子様については健康カードでのお知らせとなります。ご確認ください。なお、視力検査につきましては、再検査が終わり次第、結果をお知らせします。また、受診のお知らせがあったお子様は、早めに病院を受診され、結果をお知らせください。



・尿検査の日程決定

5月14日（木）・15日（金）に決まりました。後日、文書等を配布いたします。

内科検診の延期

新型コロナウイルス感染症対応に係わる臨時休業に伴い4月23日（木）に予定されていた内科検診が延期になりました。学校再開後、日程が決まり次第お知らせします。