

# 1 ほけんだより

令和3年1月  
八千代市立新木戸小学校  
保健室



あけましておめでとうございます。いつもとは少し違う冬休みを、みなさんはどんなふうに過ごしたでしょうか。  
今年の冬はかぜ・インフルエンザ予防と同時に新型コロナウイルス感染症予防をしっかりと、健康で充実した3学期を過ごしましょう。

## ★保護者の方へ★

- ◆毎朝の検温・健康観察をお願いします。検温カードに記入し、毎日持たせてください。
- ◆欠席をする場合は、新木戸小HP内の欠席連絡フォームに入力(朝8時まで)してください。
- ◆緊急連絡先の電話番号(自宅・携帯電話・職場など)が変更になった場合は、必ず担任にお知らせください。

## ＜3学期発育測定日程＞

- 1/12 (火) 5年・6年
- 1/13 (水) 3年・4年  
手つなぎ
- 1/14 (木) 1年・2年  
\*服装：体操服

「健康カード」を配付します。  
成長の記録を確認後、学校に返却してください。  
(6年生は自宅保管)

## マスクの効果を高めるには

- ① 鼻からあごの下までしっかりおおえる、自分に合ったサイズのマスクを選びましょう
- ② 顔とマスクの間になるべく隙間をつくらないようにしましょう
- ③ 給食の時以外はマスクをはずさないようにしましょう  
(体育・音楽は先生の指示に従います)



## 病気の原因となるウイルスを運ぶ「飛まつ」

### 「飛まつ」とは

くしゃみなどで口から飛ぶつばの細かいしぶきのことを「飛まつ」といいます。飛まつは目に見える大きいものから、0.005mmくらいの目に見えない小さなものまであります。

くしゃみ

せき

会話

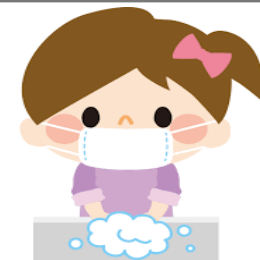


飛まつによるウイルスの感染を防ぐにはどうしたらいいの？  
(飛まつは約2m飛ぶとされています)

マスクを着用する



手をしっかり洗う



こまめに換気をする



ほかの人と、距離をとる

