

# ほけんだよい



R4. 11. 2 大崎市立大貫小学校

秋晴れの青く澄んだ空に紅葉が鮮やかに映える、美しい季節となりました。

11月8日の持久走大会に向け、体育や休み時間など、子供達が積極的に校庭を走る姿が輝いています。この時期は、朝晩の寒暖差が大きいので、外遊びの後の汗の始末や上着の調整をこまめに行い、風邪をひかないように注意しましょう。これから冬にかけて新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が懸念されています。手洗い、消毒、換気、マスクの着用等、基本的な感染症予防対策をしっかり継続し、11月も健康な毎日をご過ごしましょう。



## 早めに受診しよう!!

歯科検診では、29人に治療が必要なむし歯があり、今日現在までに受診した児童が14人でした。また、歯垢・歯肉炎を指摘された児童が63人もいました。早めに受診しむし歯を治療すると共に、毎日丁寧に歯磨きをするよう心掛けましょう。



## 新型コロナウイルスはどれくらい生きる?



新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみやせきと一緒に口から飛び出します。ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。ウイルスの次のねらいは手につく。ついて口から入ること。いろいろな所で、その機会をねらっています。

### ウイルスの生存時間

空気中	ボール紙の表面	プラスチック・ステンレスの表面
3 時間	24 時間	48~72 時間

そんなウイルスを数10秒で消滅させる方法があります。それが手洗い。

石けんで10秒もみ洗い  
流水で15秒すすぐ  
2回くりかえす

これでウイルスはほぼゼロに!

