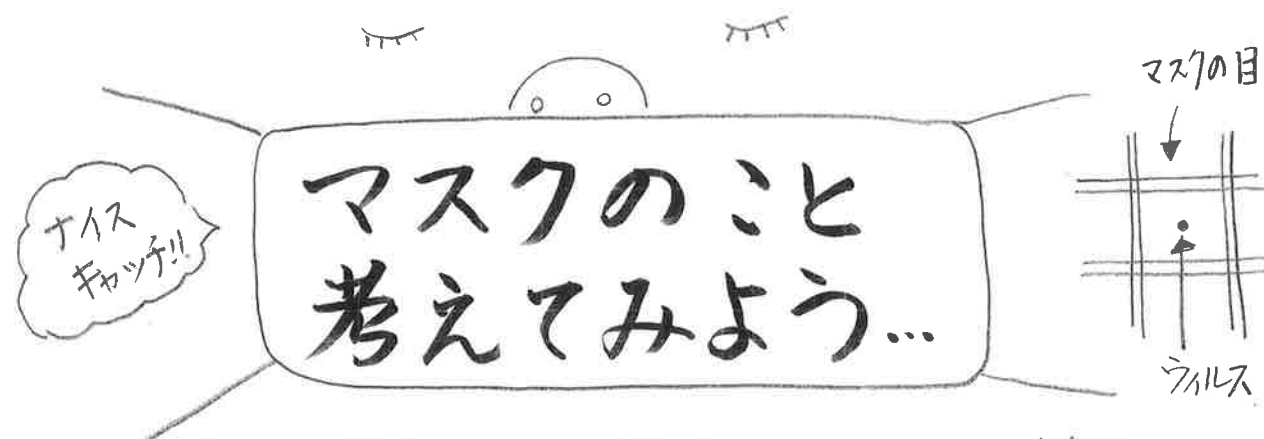


ほけんだより

2020.4.30
玖珂中学校
保健室
(NO.3)

新しい学年に慣れて、さあこれから、という時に休校に入り、2週間になります。皆さんが、体調を崩すことなく元気に過ごしているのか、とても気になります。「密を避ける行動」「手洗い」「マスク」と、いつになく考えることが多く、エネルギーが必要です。知らず知らずのうちに心や体の中に疲れを貯め込んでいませんか。

そんなときは、少し外に出て、暖かな春風を感じ、美しい新緑を眺めると、心が落ち着き、明日のエネルギーを充電してくれそうです。



実は、不織布マスクの繊維の目の大きさは、新型コロナウイルスを通してしまいます。では、なぜ「マスクを着用しよう。」と言われるのでしょうか。

それは、咳やくしゃみと一緒に排出されるウイルス核の飛散を防いだり、会話中の唾やしぶきを防いだりするのに有効だからです。

マスクは、自分の身を守るというよりは、自分が人にうつさないためのエチケットなのです。今まさに、みんながお互いに気持ちよく過ごすために必要なものとなっています。

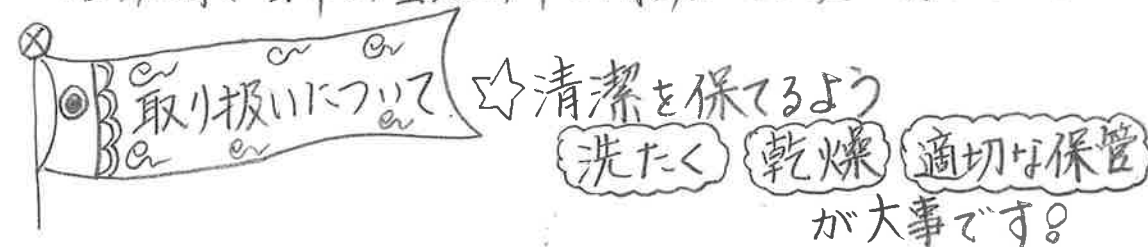
布製マスクが配布されます

1枚目
布
※今日配布

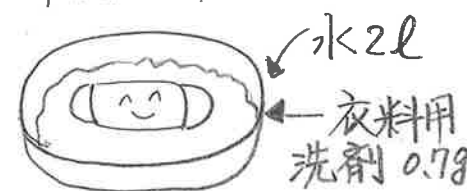
2枚目
布
※5月以降に届く予定

国の緊急経済対策により、新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から、マスクが学校へも配布されました。

よって、本日、ひとり1枚を持ち帰ってもらいます。給食当番活動時や日常生活の中で有効にお使いください。



☆布製マスクの洗い方



1. 桶に水と衣料用洗剤を入れる
2. 10分間ひたす。
3. 軽く押し洗いする。 おみx
4. 十分すすいで、水気を切り、干す。

※詳しくは、

YouTube metichannel

「布マスクをご利用のみなさまへ」を検索してみよう。



5月21日(木) 身体測定(身長・体重・視力・聴力)

2校時...3年生 3校時...2年生 4校時...1年生

5月22日(金) 尿検査 (全学年朝提出)