



### = おうちのかたへ =

新型コロナウイルス感染症の感染者が毎日のように確認されています。宮城県は8月27日から9月12日まで「緊急事態宣言」の対象となっています。「感染対策を十分に行って」学校生活を安全に送るために、学校では以下の点を重点的に指導しています。

- 1 マスク着用の徹底
- 2 石けんでの手洗い（登校前 給食時 運動後等）
- 3 換気（常時換気と休み時間の窓全開の換気）
- 4 朝の健康観察（児童・職員）
- 5 マスクを取る場面での会話を避ける（給食 歯みがき 運動時等）
- 6 近距離での学習活動などを見合わせ、密を避ける

ご家庭へのお願いです。ご家庭での健康観察で発熱や風邪症状が見られる場合は無理に登校せずしっかりと休養させてください。ご家族が発熱や風邪症状がある場合も同様です。また、お忙しいとは思いますが朝の検温は必ず実施していただき、健康観察カードへの記載を忘れずをお願いいたします。

また、保健室でのベッド休養は寝具の共用をできるだけ避けるために、原則として行っていません。早退等やむを得ない場合は使用しますが、早めのお迎えについてご協力いただきますようお願いいたします。

## 今月の目標 生活リズムをとりもどそう



**どんなマスク** マスクにはいろいろな素材があります。一般的なマスクでは、不織布マスクが最も高い予防効果があるそうです。次に布マスク、その次にウレタンマスクの順に効果があります。もちろん、人の顔の形は千差万別なので、同じ素材のマスクでも、自分の顔にぴったりとフィットしているマスクを選ぶことが重要です。また、マスクのフィルターの性能や布の厚さなどによっても差が出ます。

(※) 新型コロナウイルスに関するQ & A (一般の方向け)  
「4. 問1 マスクはどのような効果があるのでしょうか。」

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/dengue\\_fever\\_qa\\_00001.html#Q4-1](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html#Q4-1)

## みんなが持っている 体のパワー



転んですりむいてしまった人、傷口は今どうなっていますか？

ケガは細胞が傷ついた状態。この細胞には自分で自分を治す力があります。でもそれをジャマするものがあります。傷口から入ってくるバイキンです。

でも大丈夫！ 血液中に「白血球」がバイキンと戦い、「血小板」が傷口をふさいで、傷ついた細胞の回復をサポートします。

みなさんの体にはこんなすごい力があるので、ちょっとしたケガなら、何日か経つと治ってしまいます。ケガをしたときは傷口の汚れやバイキンをきれいに洗い流して、細胞たちを助けてあげてね。



## 非接触型水栓導入

9月末に校舎内の水道の一部が非接触型水栓になります。手洗い時に接触を避けるため感染対策の一つとして導入されるものです。

水筒持参：蛇口を上に向けて水を飲むことが難しいため水分補給のため毎日持参しましょう。むし歯予防のため、中身は水かお茶とし糖分を含まないものとします。

おしぼり：持参する時には朝水で濡らし固く絞って清潔なものを用意しましょう。給食前は手洗い場は混雑するため学校で濡らすことはしません。

おうきゆうてあて  
応急手当の

# あいうえお



## あ ンせいにする

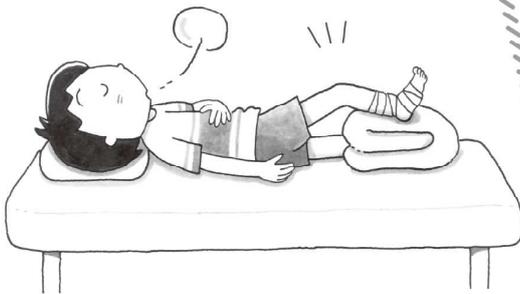
ケガしているところを動かすと痛みがひどくなったり、治るのが遅くなったりします。楽な姿勢で静かに休みましょう。



## い たみがなくなるまで冷やす

氷や保冷剤を使って冷やすと、腫れがひどくなるのを防いだり、出血を抑えたりできます。直接氷をあてないようにしましょう。

ケガをしたときに、まずするのが応急手当です。擦りむいたときは水道の水で洗いましょう。また、ぶつけたときやひねったときは、できるだけ動かさず、氷などで冷やしましょう。応急手当の後には大人の人に相談し、病院でみてもらいましょう。



## う え にあげる

内出血や痛みの具合を軽くするため、ケガしたところが心臓よりも高くなるようにします。クッションや丸めたタオルを使いましょう。



## お さえる

包帯などを巻いて、内出血や腫れがひどくなるのを防ぎます。無理におさえたり締めすぎないように注意しましょう。

保護者の方へ

## 靴選びは、デザインよりサイズがポイント

成長期の足は骨が柔らかく変形しやすいため、注意が必要です。

### ● 大きすぎる靴

足の指で踏んばれなくて扁平足になったり、足の指に余分な力が入るために外反母趾になる危険があります。



### ● 小さすぎる靴

指が丸まり骨の成長を妨げます。

### ぴったりサイズのチェックポイント

- つま先のゆとりは指がグーパーできるくらい
- 足の横がきつくない
- かかとがパカパカしない
- つま先が反りあがっている
- 足が曲がる位置で靴も曲がる
- 靴底に弾力がある

5~10mm



小学生の足は1年に約1cm大きくなります。足にピッタリの靴を選んであげてください