

臨時休業はもう少し続きますが、学校生活が始まっても、今みなさんが行なっている感染予防対策は、とても大切です。たくさんの有名人も手洗いの歌などをたくさん配信していますね。ご覧になった人も多いのではないのでしょうか？保健室からも、感染対策の動画コンテンツを紹介します。

## もう一度振り返ろう！《感染予防のために大切なこと》

### 1. 正しい手洗い

手洗いのポイントは、①しっかりと石けん液を泡立てる、②石けん液と流水による手洗いを 30秒 行う、③清潔なハンカチやタオルで拭くことです！うがいもしっかり行いながら、自分の手洗いの方法を振り返り、外出や登校の時は、自分のハンカチを持参しましょう！

<https://youtu.be/Eph4Jmz244A>

### 2. 毎日の健康管理

よく寝て、バランスの良い食事をして免疫力を高めましょう。できる範囲の運動や、あたたかい物を飲んだり、ぼーっとしたりリラックスできる時間をつくり、心と体を整えましょう。

### 3. 適度な部屋の環境

1時間に1回5分程度換気をして、空気の入替えをしましょう。密閉空間を改善し、新鮮な空気は気分もシャキッとさせてくれます。



### ◆「やってみよう！新型コロナウイルス感染症対策 みんなでできること」

感染症がどのようにうつるのか、マスクの付け方・捨て方や、縫わずに作れるハンカチマスクの作成方法などが掲載されています。参考に見てください。

<https://www.youtube.com/watch?v=WRhpOZGVhOU&feature=youtu.be>

動画出典・参照：首相官邸 HP・厚生労働省 HP

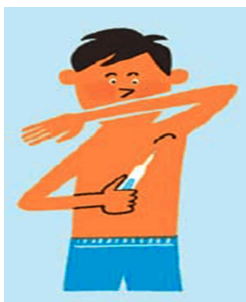
## できているかな？《体温の測り方》

毎日の検温は、自分の平熱を知り、体調不良の目安に繋がるため、大切です。毎日何気なく使っている体温計も、実は測り方のポイントがあります。今日から使い方にも気をつけて測ってみましょう！

### ◆ 体温をはかる前に…

- ・わきの下の汗をふいてから測定をしましょう。体温が正しく測れないことがあります。
- ・検温中は動かず、じっとしているのが基本です。途中で体温計がずれてしまったり、はずれた場合は、最初からやり直しましょう。

1. ワキのくぼみの中央に体に対して、30度くらいの角度で体温計の先端を下から上に向けて押し上げるようにはさってください。



2. ワキをしっかりと閉じ、ヒジを脇腹に密着。手のひらを上に向けるとヒジが締まります。さらにもう一方の手で軽く押さえましょう。

