

ほけんだより 3月 R4. 2. 25



深谷市立大寄小学校

お家の方へ
ご協力をお願い
します。

新型コロナの変異株(オミクロン株)の流行で、感染の広がりが
とても心配です。感染予防を心掛けてください。

この1年間は、昨年同様、新型コロナの流行に振り回された1年となってしまいましたが、学校の行事も中止や変更になり、もどかしい思いをしてきたこと
でしょう。そのような中でも、みなさんのたくさんの成長を感じています。体
も大きくなり、色々なことができるようになったと思います。がんばりましたね。



今年度も残り約1ヶ月ですが、1年間のまとめができるように感染予防に
気をつけ、元気に過ごしましょう。

1年間の健康生活ふりかえりチェック!

できたところはこれからも続けて、もう一歩だったところは
はなるべくできるように、がんばっていきましょうね!



早ね早おきが
できた



毎日3食を
きちんと食べた



すききらいを
へらせた



元気に
運動をした



外から帰ったあと
手洗いをした



大きなけが・
病気をしなかった



友だちと
なかよくすごした



食後はきちんと
歯をみがいた



ぐあいがよくない
ところをなおした

1年間(4月
から)の成長
の様子もみて
ください。

身体測定予定

2/28(月):
4・5・6年

3/1(火):
げやき・1・2・
3年

・不織布マスク・布マ
スクは素材や厚さによ
って、違いが出てき
ますが、参考にしてく
ださい。そして、お
子さんの実態や場合
に合わせて、マスク
を選んでください。

・予備のマスクも持
たせてください。

感染予防のために

- 1 マスクの着用
- 2 手洗い・うがいの励行
- 3 人との距離をとる(マスクをしていても1m以上)
- 4 換気をしっかり行う。対角線の2方向



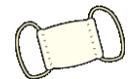
お休みの日の過ごし方をお願いしていること

- 1 必要でない外出はしない。
- 2 友達の家には遊びに行かない。
- 3 規則正しい生活を心がける。
- 4 お家の人と楽しく過ごす。
 - ・家のお手伝いをする。
 - ・家の庭などで縄跳びなどの運動をする。
 - ・人のあまり集まらない所を散歩したり、運動をする。



*どうしても用事があり、出かけるときは

- ・マスクをきちんとする。
- ・人との距離をとる。(両手を広げたくらいの距離)
- ・人ごみには行かない。



*外出から帰ってきたら、ていねいに手を洗う。うがい・顔も洗うようにする。

マスクやフェイスシールドの効果 (スーパーコンピュータ「富岳」によるシミュレーション結果)

対策方法	なし	マスク			フェイスシールド	マウスシールド
吐き出し飛沫量	100%	20%	18-34%	50% ^{※2}	80%	90% ^{※2}
吸い込み飛沫量	100%	30%	55-65% ^{※2}	60-70% ^{※2}	小さな飛沫に対しては効果なし (エアロゾルは防げない)	

※2 豊橋技術科学大学による実験値

「川崎市健康安全研究所 岡部信彦先生 講話・資料より」