

みなさん、臨時休業が長引いていますが、体調はいかがですか？
今、猛威をふるっているコロナウイルス。このウイルスも、普通のかぜやインフルエンザのウイルスと一緒に、せっけんでの手あらいによって、洗い流されてしまいます。なぜなら、せっけんが、界面活性効果（たとえば、油と水など、普通ならなじまないものをなじませる働き）で、ウイルスの油を壊し、ウイルスの力を弱めてしまうから。そして、水で洗い流すことによって、ウイルスを遠ざけてしまうのです。

そして、マスクをしていても、ウイルスが通り抜けてしまう場合がありますので、マスクを外したら、うがいをすることも大切ですよ。

手あらい・うがい・歯みがき・換気で、ウイルスに負けないように頑張りましょう！

知っていますか？手あらいの効果！

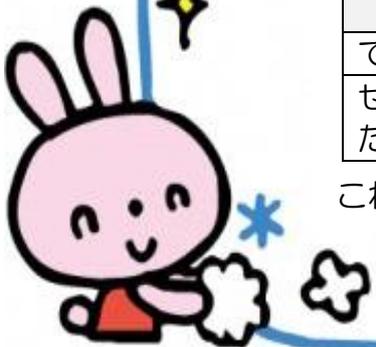
みなさん！せっけんでの手あらいをしないときと、したときの、ウイルスの数のちがい、どのくらいだと思いますか？

手あらい		のこっている ウイルスの数
てあらいなし		約 100 万個
せっけんで 10 秒もみあらいし た後、流水で 15 秒すすぐ	1 回	約 数百個
	2 回	約 数個

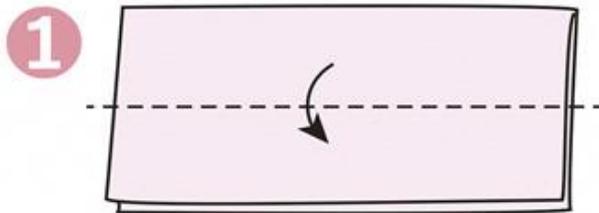
これを見ても、せっけんでの手あらいの効果は明らかですね！

① 外から帰った後 ② トイレの後 ③ 食事の前

この3つのタイミングで、必ず手あらいをする習慣を身に付けましょう！



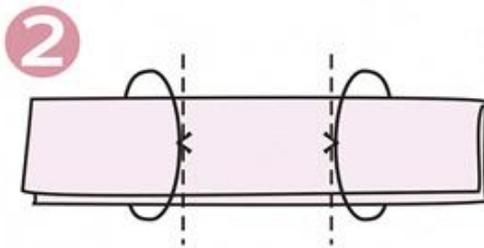
【30秒でできる簡単マスクの作り方をご紹介します！！】



① 半分に折ったハンカチを、さらに半分に折る

【用意するもの】

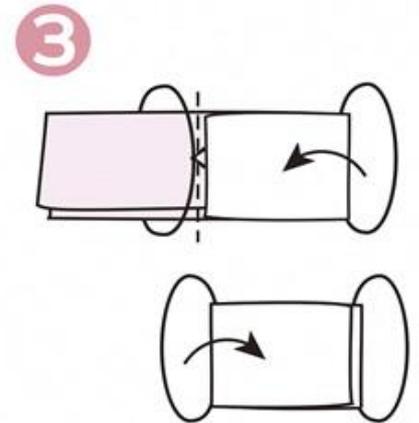
1. ハンカチ 1 枚
2. ヘアゴムなどの、やわらかめで細いゴム



② 幅 3 等分の位置に輪っかにしたゴムを左右から通す。

Point

ヘアゴムや手芸用ゴムがおすすめ！



③ 両端を三等分の位置で折って完成！

「30秒で作れるハンカチマスクの作り方」より引用

保護者のみなさまへ

先が見えない自宅生活が続く、心身ともにお疲れが出てくる頃だと思います。お子さんたちの様子に、変化はありませんか？

先週、簡単な観察ポイントと、対応方法について、ほけんだよりでお知らせしたところですが、今、保護者の方々も、子供たちのために日々精一杯頑張っていると思います。それでも、「いつもできていたこと」が制限される子供たちのストレスは、計り知れません。

子供たちの不安が募っている原因の一つは、「学校がある日常から突然切り離されたのに、それに対する理由が十分に説明されていないことだ」と、早稲田の教育心理学教授である本田恵子先生はおっしゃっています。その不安を解消するためには、今からでもいいので、なぜ休校が必要で、やっていいことといけないことを、年齢に応じて丁寧に説明してあげることです。

また、子供たちも不安で、いろいろと文句をぶつけてくることもあると思いますが、子供たちが求めているのは、解決策ではなく、その不安な気持ちを受け止めてもらうことです。子供の話を、遮らず、しっかり最後まで聴いて、どう過ごすべきかを、親子で話し合ってみてください。