

# ほけんたより

臨時号

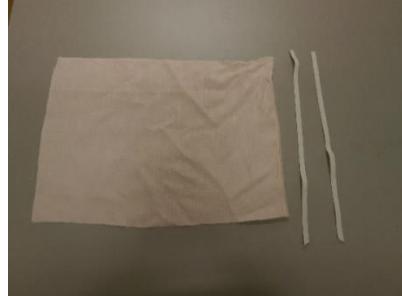
杉並区立杉並和泉学園 学園長 田中 稔／小学部保健室発行

学校がお休みの日が続いているですが、元気に過ごしていますか？体調に変化はありませんか？毎日の健康観察を忘れずに続けていきましょう。

さて、新型コロナウィルス感染症の影響でマスク不足が続いている中で、手作りマスクの作り方が色々と紹介されています。マスクは感染を完全に予防することはできませんが、咳やくしゃみを他の人にかかるないようにするための「咳エチケット」としてはとても有効です。また、吐く息がマスクの中にこもるので、のどや鼻に湿り気を与えたり、冷たい空気の刺激をやわらげたりする効果もあります。

保健室で作ってみたマスクの作り方を紹介します。参考サイトには他にも色々なマスクの作り方が載っているので、みなさんもこのお休みを使ってぜひ挑戦してみてください☆

## 手作りマスクの作り方

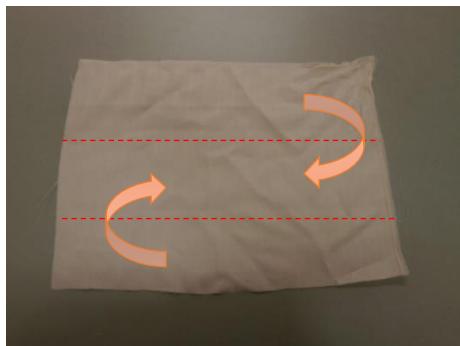


### 《材料》

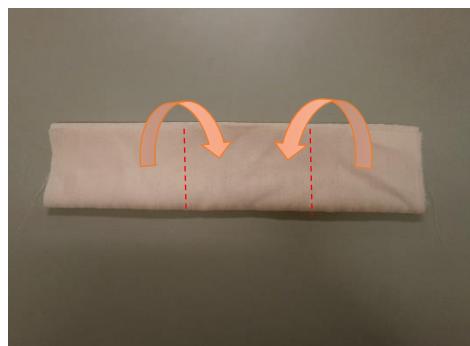
- ガーゼ生地（約40cm×約30cm）：1枚  
(布目の細かい布)
- ゴムひも（約32cm）：2本

※ゴムひものは、着けたときに顔とマスクの間にすき間がないような長さに調整しましょう。

① ガーゼ生地（布）を用意し、3等分の位置で内側に折りたたむ。



② 3等分の位置で左右を内側に折りたたむ。

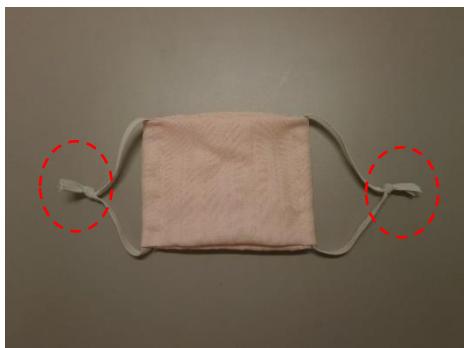


③ 左右の1cm~1.5cm 内側をぬって、ゴムひもを通す部分を作る。



針と糸を準備しましょう。  
手ぬいでOKです。

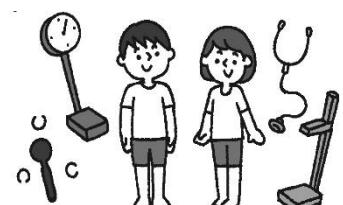
④ ぬった部分にゴムひもを通して両はじを結ぶ。ゴムひもの結び目をマスクの中に移動させる。



【参考】文部科学省ホームページ 子供の学び応援コンテンツリンク集「マスクを作りたい」

## 定期健康診断について

例年4月～6月に実施している定期健康診断は、臨時休業に伴い日現在日程を調整中です。校内で実施する「身体計測」「視力検査」「聴力検査」は、学校再開し次第、順次実施していく予定です。また、「内科検診」「眼科検診」「耳鼻科検診」「歯科検診」については、2学期以降の実施を予定しています。腎臓検診（尿検査）や心臓検診等、外部機関が行う検診も12月～1月で調整中です。日程が確定し次第、再度お知らせいたします。



長いお休みですが、規則正しい生活をして、  
体調を整えておきましょう。  
みなさんの元気な顔が見られるのを楽しみ  
にしています☺

