



ほけんだより

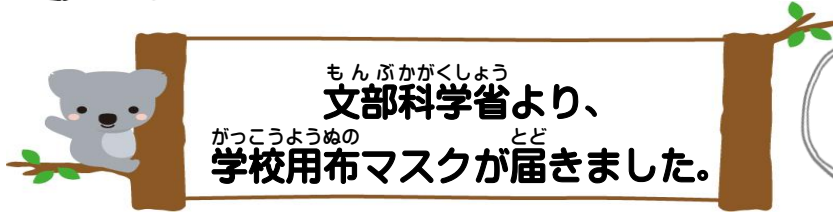
令和 2年 5月18日

柏市立柏第五小学校

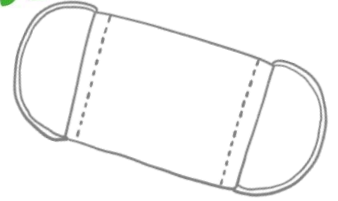
保健室

おうちのかたといっしょによみましょう

あおば かがや きせつ ふじゅう せいかつ つづ つか で ころ
 青葉が輝く季節となりました。不自由な生活が続き、疲れも出てきている頃だと
 おも まいにちげんき す いま しんがた
 と思いますが、毎日元気に過ごせていますでしょうか？今は新型コロナウイルス
 かんせんしょう しゅうそく あと ちから たいせつ おも
 感染症が終息した後のために、力をためておくことが大切かと思ひます。まだまだ
 き ん しょうきょう はや しゅうそく む がんば
 気が抜けない状況ではありますが、早い終息に向かってみんなで頑張っていき
 ましょう。みなさんの元気な笑顔に会える日を楽しみにしています。



もんぶかがくしょう
文部科学省より、
 がっこうようぬの とど
学校用布マスクが届きました。



ほんじつひとりいちまいはいふ おお ぜんがくねんいちりつ ひと
 本日一人一枚配付しております。(大きさは全学年一律です。)一つずつビニール
 ぶくろ はい みつぷう は ひと かくにん ねん
 袋に入っていますが、密封はされていません。一つずつ確認はしておりますが、念
 のため いちどあら しょう
 のため、一度洗ってからの使用をおすすめします。

がっこう さいかい ちやくよう とうこう ねが よそう
 学校が再開してからも、マスクを着用しての登校をお願いすることが予想されま
 すので、無くさず、大切に使用してください。

こうせいろどうしやうおよ けいざいさんぎやうしやう さくせい どうが くわ むの あら かた しょう
 厚生労働省及び経済産業省の作成した動画で、詳しい布マスクの洗い方が紹
 かい ぜ ひさんこう
 介されていますので、是非参考にしてください。



ぬの
布マスクの
 あら かた
洗い方

じゅんび <準備するもの>

きほん ~ 基本 ~

- ① 大きめの桶
- ② 衣料用洗剤
- ③ 清潔なタオル
- ④ 洗濯バサミ


よご き ばあい ~ 汚れが気になる場合 ~

- ⑤ 塩素系漂白剤
- ⑥ 手袋(ゴム手袋、ビニール手袋でも可)

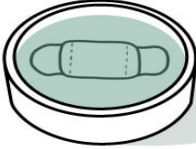
ぬの あら てじゆん
<布マスクを洗う手順>

布マスクの洗い方


1 衣料用洗剤を水に溶かす
※水2Lに対して小さいスプーン1/2




2 10分つけ置き



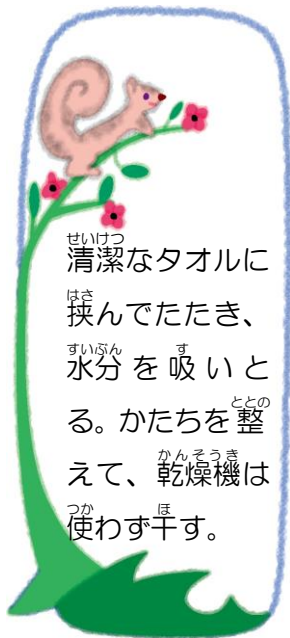
3 軽く押し洗う
※繊維を痛めるためにもみ洗いはNG



4 水ですすぎ水気をとって陰干し



出典：経済産業省 画像制作：Yahoo! JAPAN（経済産業省の動画を元に作成）



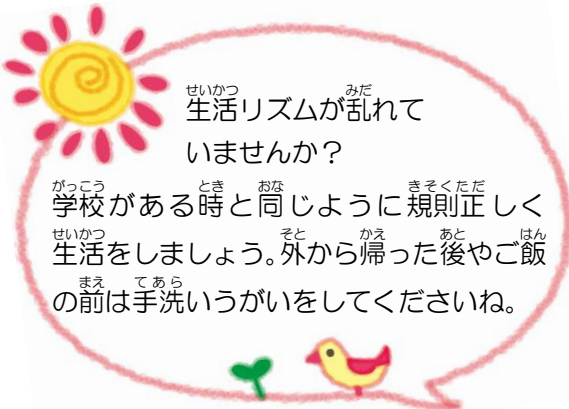
よご き ばあい
 ~ 汚れが気になる場合 ~

- ① 桶に水をためる。水1リットルあたり 15 ミリリットルの割合で塩素系漂白剤を溶かして、マスクを10分ひたす。このとき、手袋をして作業する。
- ② 水を捨て、水道水を桶にためる。マスクを水の中で押し洗いする。
 → 水を入れ替えてもう一度押し洗いする。





ちゆうい
<注意すべきポイント>

- ★作業するときは清潔な手で。他人のマスクと一緒に洗わない。
- ★柔軟剤は使わない。
- ★漂白剤を使うと、色物・柄物は変色する可能性がある。
- ★漂白剤につけ込みすぎるとゴムが伸びるので長時間放置しない。
- ★汚れたらその都度、一日一回は洗うようにしましょう！！



せいけつ
生活リズムが乱れて
 いませんか？
 がっこう ある時と同じように規則正しく
 生活をしましょう。外から帰った後やご飯
 の前は手洗いうがいをしてくださいね。

しかり刻もう。朝の生活リズム

<p>決まった時間に 起床する</p> 	<p>きちんと 朝食を食べる</p> 	<p>決まった時間に 排便をしてみる</p> 
---	---	--

1日の生活の 基本です！
 Power Up!
 朝食を抜くと 元気出ないよ