



6月のほけんだより②



令和2年6月23日
和歌山大学教育学部附属特別支援学校
養護教諭

家庭でもできる！

身近な洗剤を使った消毒方法

最近、やっとマスクや手指消毒液を見かけるようになったように思います。コロナ禍以前の生活には戻らないものの少しずつ日常が戻ってきていることに安心しますね。

家庭で使っている洗剤を使ったテーブルやドアノブの消毒方法を紹介します。

①家庭用台所用洗剤5ml（ペットボトルキャップ1杯または小さじ1）
を水500mlで薄軽く混ぜる。

②台拭きやキッチンペーパーに①の液をしみ込ませ、絞る。

③5分おく

④水ぶきする

⑤からぶきする



★注意★

- ・手指には使わない。
- ・スプレーボトルに入れて噴霧しない。



熱中症に注意して過ごそう

【症状】

めまい

頭痛

体がつる

吐き気

高体温

意識障害

汗のかき方がおかしい

熱中症になりやすいとき

- * 気温の高い日
- * 湿度の高い日
- * 風のない日
- * 急に暑くなった日

熱中症になりやすい人



★毎日気をつけたいのは..

- ・朝食をしっかりとしておく 塩分補給にもつながります！
- ・睡眠を十分にとる 7～8時間は必要！

★外での活動や運動のときは..

- ・こまめな水分補給・休憩 外の作業なら30分に1回。日陰や涼しいところに移動しよう！
- ・帽子をかぶり、通気性のよい服を着る。
- ・体調が悪いときは無理をしない。(運動を軽くする、先生に伝えるなど)

よぼう
予防しよう