

【 学校教育目標 夢に向かって かがやく子ども 】



大仙市立高梨小学校 学校報

たかなし

NO.5 令和2年5月12日



先週、子どもたちの元気な声が学校に戻ってきました。ほっとしました。同時に「子どもたちの健康を守らねば…」と改めて気を引きしめたところでありました。

子どもたちは先週久々に友達と再会したわけですので、朝の校舎からはやや興奮気味の声が聞こえてきました。時折、奇声のような声も聞こえました。ですが、どうでしょう。8時5分に放送委員会による朝の放送が流れ「読書の時間」が始まると、一転、静かな落ち着いた学校になったのです。

学級の様子を見て回って本当に感心しました。どの学年、どの学級も一人一人が落ち着いた様子、表情で読書をしているのです。…高梨小学校の子どもたちが、ますます愛おしくなりました。

長い休校が続いた後でも、こんなふうですと学校生活に対応する…。その底力やけなげさに、こちらが勇気づけられました。

「鼻うがい」職員研修（5月7日）

学校医の先生（歯科医）を講師に迎え標題の職員研修を行いました。学校再開に合わせて高橋先生の情報提供から急遽行ったものです。皆様にもぜひ知っていただきたい内容でしたので、お知らせします。



なぜ「鼻うがい」なの?!

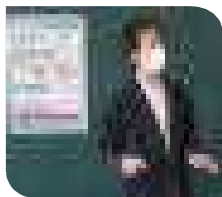
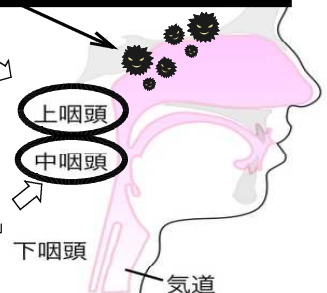
「のどのうがい」で「ちゆういんとう中咽頭」は洗浄できますが「じやういんとう上咽頭」の洗浄はできません。そのため、「上咽頭」を洗浄する「鼻うがい」が重要なのだそうです。新型コロナウイルスは発症するまで平均5日の潜伏期間があります。細胞に取り込まれるその前に洗浄できれば、万が一ウイルスを吸い込んでも発症を防ぐ可能性が高まります。

- ◆「手洗い」「換気」=「ウイルスが体内に入る前までの手段」として有効
- ◆「鼻うがい」=「ウイルスが体内に入った時の手段」として大変に有効

ウイルスが最初に感染を起こす部位は、実はこの上咽頭（鼻咽腔）!!この洗浄が大事なのだそうです。

「上咽頭」に付着したウイルスや病原菌は「鼻うがい」で洗浄

「のどのうがい」で洗浄できるのは「中咽頭」



講師の 先生

生理食塩水は、簡単につくれます!!

ぬるめのお湯に「塩」と「重曹」を溶かすだけ。

詳しくは裏面をご覧ください。

鼻が「ツーン!」と痛くなるのでは?

「生理食塩水」だと痛くありませんでした。私たち職員も、それぞれ体験しましたが不思議なほど痛くありませんでした。逆に「鼻うがい」後の爽快感にやみつきになってしまいそうでした。

※ ちなみに講師の高橋先生は、普段からこまめに「鼻うがい」を実行されており、ここ何年もインフルエンザなどの感染症に罹っていないとおっしゃってました。

注意!!

重要!!

- 1 急性中耳炎、滲出性中耳炎などの人は「鼻うがい」を行わないで下さい。
- 2 鼻うがい後2～3分は鼻をかんではいけません。(水が耳の方に行ってしまう。)



高橋先生の実演

右は資料画像から