

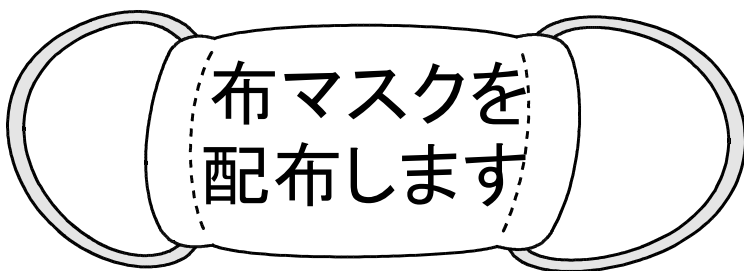
R2.5.8  
五城目第一中学校  
保健室

新型コロナウイルス感染症の影響により長い連休となりましたが、生活リズムは乱れていませんか？睡眠時間は多分しっかりとれているだろうと思いますが、いつものリズムとずれてしまった人は、しっかりと戻しておきましょう。

日中の気温もだんだん高くなってきました。薄着で過ごしていても夜になって寒くなり「ハクション！」と油断して体調を崩しがちです。今、このタイミングで熱を出してしまったら・・・周りに余計な心配をかけてしまうことが予想されます。まだ全国的に大変な状況にありますので、緊張感をもって体調管理をしっかり行いましょう。



これまでと同様に、●毎朝の体温測定 ●マスクの着用 ●こまめな手洗いや消毒 ●換気 をしっかりお願いします。



文部科学省から、学校再開に向けた支援の一環として、全国の小学校・中学校・高等学校・特別支援学校等の児童生徒及び教職員に対して、計2回（4月中と5月以降とで各1回）、布製マスクを1人1枚行き渡るよう配布されます。

その1回目のマスクが届きましたので、皆さんへ配布します。（マスクが学校へ届いたのが、4月27日登校日の皆さんが下校した後だったため、配布するのが遅くなってしまいました）



マスクが渡ったら・・・  
**チェックしてください！**

汚れや異物の混入などがないかどうか、使用前によく見てください。もし、不良品と思われる物は交換しますので、お知らせください。

### 布マスクの利用・洗濯方法

(今回、配布する布マスクのメーカー等からの情報をまとめたもの)

**布マスクの洗い方**

- 1 衣料用洗剤で、もみ洗いではなく、軽く押し洗いしてください。
- 2 十分なすすぎをしてください。
- 3 乾燥機は使わず、陰干しで自然乾燥してください。

目安

2L 0.7g

水2リットルに対して 洗剤0.7g  
(=小さいスプーン2分の1)

**洗濯回数**

- 1 洗濯により縮みますが、複数回の再利用については品質上問題ないことを確認しております。
- 2 一日一回の洗濯の頻度を推奨しており、汚れがつかましたら、その都度洗濯してください。

**漂白剤、柔軟剤の使用について**

- 1 汚れが気になる場合は、塩素系漂白剤を使い、においがなくなるまで十分なすすぎをしてください。

⚠ 漂白剤を使用する場合は、炊事用のゴム手袋などをご利用ください。

- 2 柔軟剤の使用は避けてください。

**洗濯表示記号**

40℃限度 手洗い    タンブル乾燥 NG    アイロン NG

《厚生労働省ホームページより》

◆ 一日一回の洗濯を推奨しています。汚れがつかましたら、その都度洗濯してください。洗濯により多少縮むことをご了承ください。形が崩れてきましたら、使用を中止してください。(洗い方は「からいよ」を参考に)