

ほけんだより

保健・教育相談コラボレーション号

R2.4.22 具志川高等学校 保健室・教育相談室

臨時休校が長引いていますが、毎日をどのように過ごしていますか？色んな不安を抱えながら過ごすのは苦しいと思いますが、**自分の時間を有効に使えるチャンス**だと切り替えましょう。今、自分に出来ることを自分のペースで行い、前向きに過ごせると良いですね♪

具志川高校の先生達は、みなさんに会える日を楽しみにしていますよ(^)/

私たちが早くみんなに会いたいです！学校が再開したら、色んな話を聞かせて下さいね～！

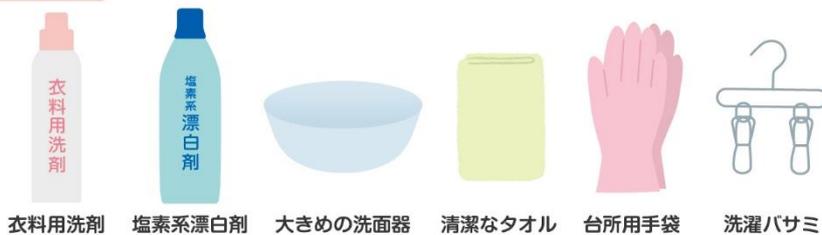
保健室と相談室も模様替えをして、みなさんを待っています♪

☺養護教諭・相談係より☺

文部科学省から布マスクが届きました！洗って使いましょう！ 学校再開時には、マスクを着用して登校して下さいね！

布マスクの洗い方

使うもの



衣料用洗剤 塩素系漂白剤 大きめの洗面器 清潔なタオル 台所用手袋 洗濯ハサミ

- 1 洗面器に水と衣料用洗剤を入れ、混ぜて溶かす
- 2 マスクを入れて**10分**待つ
- 3 10分後に軽く**押し洗い**する



- 4 洗剤を捨て、新しい水をためてすすぐ
- 5 充分すすげたら水気を切る
- 6 手袋をはめ、塩素系漂白剤を用意する



- 7 水と漂白剤を入れる (水1Lに対し漂白剤15ml程)
- 8 マスクをひたし**10分**待つ 10分後、水を捨てる
- 9 漂白剤がしっかり落ちるよう洗面器に水をためてたっぷりの水ですすぎ、さらにもう1度水をためてすすぐ



- 10 マスクをタオルに挟んで、たたいて水気を取る
- 11 形を整えて日陰で乾かす



- 1日1回の洗濯がおすすめ
- ただし汚れたらその都度洗う
- マスクが洗濯で縮んでも品質に影響無し

文部科学省ホームページ
「子供の学び応援サイト」内で
動画を見ることが出来ます！

布マスクにはウイルスが
付着している可能性があるため、
他の洗濯物と一緒に
洗わないよう注意しましょう！

手袋は必ず着用して下さいね！

布マスクの洗濯が終わったら、
手を洗って下さいね！
校歌にあわせた手洗いの方
法は、具志川高校のホームペ
ージに UP されています！
見てみて下さ～い(^)/

※外したマスクを、そのまま
ポケットやポーチにいれると、
ポケット内やポーチ内が汚染
されてしまいます！
持ち歩かないといけない
場合(食事時間など)は、
チャック付きのビニール袋に
入れておきましょう！