

ぐんぐん 1月

R3. 1. 19 あいのしましょうがっこう ほけんしつ
相島小学校 保健室



3学期が始まって2週間がたちましたが、規則正しい生活リズムで過ごせていますか？
緊急事態宣言が出され、学校では今まで以上に感染症対策を行っています。一人一人が今できることを考え、実行し、自分やまわりの人の命を守っていきましょう。

★チェックをつけてみよう！

発育測定を行いました。

みんなが楽しみにしていた発育測定では、身長が大幅に伸びている児童もたくさんいました。身も心も次学年に向けて、成長しているようです。



今日の自分は元気かな？

自分で自分の健康観察をしてみよう

元気はある よく眠れた 熱はない

朝食がおいしく食べられた 体の調子の悪いところはない 悩みごとはない

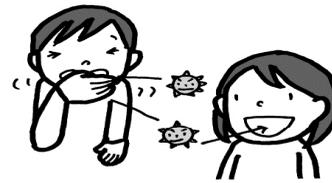
心配なことがあるときは、家族や保健室に相談してね

インフルエンザ

はどうやってうつる？

予防法

飛沫感染



感染者のくしゃみや咳と一緒に出たウイルスを吸い込む。



マスクをする

接触感染



ウイルスのついたモノを触った手から口や鼻に入る。



手をよく洗う

空気感染



空気中に漂う飛沫核（飛沫から水分が飛んだごく小さい粒子）を吸い込む。



閉めきった部屋などの人ごみを避ける

そのマスクの下、鼻呼吸できていますか？

くちこきゅう かんせん 口呼吸は感染のもと！

最近、呼吸を口でしている人が増えています。本来、呼吸は鼻でするもの。鼻には、吸いこんだ空気からゴミやウイルスなどを取り除くとともに、その空気を温めたり湿らせたりしてのどや肺への刺激を少なくする機能があります。ところが口で呼吸をすると、ウイルスが体内に直接入りこんだり、のどが乾燥してウイルスに感染しやすくなったりするので、ですから、かぜやインフルエンザなどがはやる今の季節は、特に口呼吸には注意しなければなりません。ふだん口が半開きになっている人は口呼吸をしていることが多いので、意識して口を閉じ、鼻呼吸を心がけるようにしましょう。

乾燥した空気にさようなら

インフルエンザやかぜのウイルスは高い湿度が苦手です。また乾燥するとどの防御力が低下するためウイルスがからだに入りやすくなります。部屋の空気が乾燥しないようにしましょう。



湿度のめやす：50%

※各学級に1台、加湿器を購入しました。

……保護者の方へお知らせ……

相島小では感染症予防のために教室の窓を常時20cm程度開けて換気を行い、休み時間ごとに手洗い・換気タイム(窓全開)を実施しています。校内でも寒暖差があるので、上着や重ね着などで衣服の調整をお願い致します。

また、昼食時の歯みがきを学校では実施できないため、ご家庭で朝と晩の歯みがきをしっかりとお願い致します。(口腔内ケアは、感染症予防にも効果があります。)

わくわく新聞完成！

2学期の保健・給食委員会のメンバー(6年陸さん・アイラさん、5年優月さん、4年実茅さん・海碧さん、3年真瑠奈さん、2年直輝さん)で作成した『わくわく新聞2学期号』が完成し、保健室前に掲示しています。(12月の保健だよりで紹介できなかったで紹介いたします。)

グループごとに休み時間を使って調べたものをまとめています。いろいろなテーマで書いているので、ぜひ見てください。3学期号もお楽しみに！

