

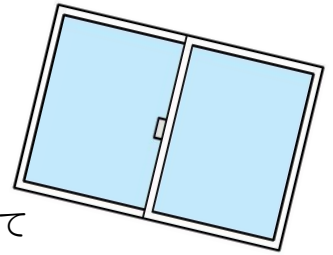
12がっ ほけんだより

2022.12.21(水)
敷島南小学校
保健室

もうすぐ待ちに待った冬休みが始まります。みなさんは、どんな冬休みを過ごしますか？
クリスマスや年越し、お正月など楽しい行事が続きますね。感染対策をしながら、冬の楽しい思い出をたくさん作ってくださいね。また、感染対策の一つである『健康づくり』にも引き続き取り組んでいきましょう。新年も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています♪



かんき 換気ってなぜ必要？



寒いと感じる日が増えても、教室や廊下のまどは開いていますよね。閉めたらあたたかいのに…プリントも飛ばないのに…

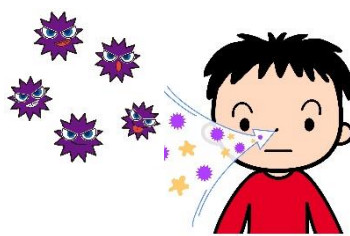
そんな風を感じている人も多いかもしれません。なぜ、『換気』が必要なのでしょう？

かんき 換気をしていないと…

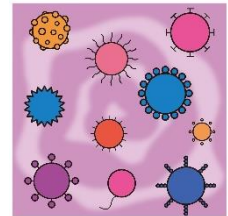
にさんかたんそ 二酸化炭素(CO2)が増える！



ウイルスが増える！



カビ・ほこり・ごみも！



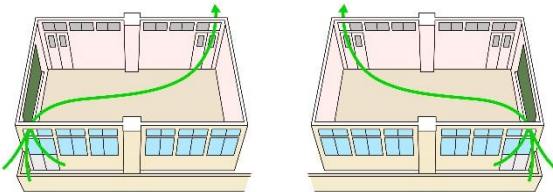
しゅうちゅう 集中できない、あたま 頭がぼーっとする、めまい、ずつう 頭痛、はきげ 吐き気などの症状が起こることがあります。

くうきちゅう 空気中には目に見えないウイルスがたくさんいます。空気の入れかえをすることで、教室内のウイルスの量が少なくなります。

くうきちゅう 空気中にはウイルスのほかにも、カビ、ほこり、ごみなど目に見えないものがたくさん存在しています。

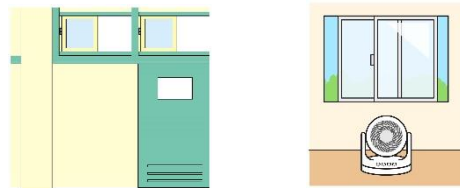


かんき ★換気をするときのポイント★



たいかくせん 対角線の窓を開けるべし！

いっかしょ 一か所だけ開けても、部屋の空気をすべて入れ替えるには時間がかかります。部屋の前から後ろへななめになるように窓を開けると、空気が流れます。



てんまど 天窓やサーキュレーターを使うべし！

しめきり 閉め切った教室にしないためには、教室のドアの上にある小さな窓を開けるのもいいでしょう。また、サーキュレーターを上向きに動かすと、上にたまっていたあたたかい空気が全体にまわります。

★^{ふゆやす}ほけんしつから^{かつ}冬休みのしゅくだい★^{にち}1月10日^{ていしゅうつ}に提出しましょう

《^は歯みがきカレンダー》

^{なつやす}夏休み中は、^{ちゅう}歯みがきカレンダーを
しっかりつけましょう。^{まいにち}毎日食べた後
^{かい}3回みがけるように^{がんば}頑張りましょう！



《^{けんこう}健康チェックカード》

^{ふゆやす}冬休み用のとくべつな^{ひょう}チェック表です。
^{じかん}ねた時間と^お起きた時間を書き、^{じかん}自分の体調
を^{きこ}記入しましょう。^{リズム}リズムをととのえ
て^{せいかつ}生活できるように、^{まいにち}毎日わすれず
チェックしましょう★



冬を健康にすごそう

寝る直前のスマホは



睡眠不足のリスク大

脳をだましてスイッチON!

やらなければいけないこと
があるのに、なんとなくやる
気が出ない…。そんなときは、
脳をだまして(錯覚させて)、
やる気のスイッチをONにし
ましょう! 自分の好きな方
法でスイッチONしたら、と
にかく運動や勉強を始める
ことが大事です。一度始めてしまえば、その刺激でやる気
がドンドン湧いてくるはず。ぜひ試してみてください。



自分のやる気スイッチを見つけよう

- ①鏡を見て、「大丈夫!」と笑顔を作る。
- ②姿勢をピンと正して、シャキッとしたポーズをきめる。
- ③元気に体を動かす(体をゆする、踊る)。
- ④やる気が出る「テーマ曲」を聞く。
- ⑤エナジーブレス(深呼吸)をする。



* 冬季休業中のおねがい *

昨年度より変更あい!

① 《新型コロナウイルス》感染した場合、必ず学校にお知らせください。

お子さんが新型コロナ陽性者として判定を受けた場合は、年末年始休業期間(12月29日~1月3日)を除いた平日、日中(8:30~16:30まで)に学校へ連絡をお願いします。ご協力お願いいたします。

発熱したら

- かかりつけ医がいる場合 → 電話で相談
- かかりつけ医がいない場合 → 新型コロナウイルス感染症受診・相談センターへ(055-223-8896) 24時間対応

② インフルエンザにかかってしまったら

冬休み中においては自宅で療養していただき、3学期始業式には医師の指示のもと、出席停止期間を過ぎてからの登校をお願いします。また、登校時には保護者の方が記入した「インフルエンザ報告書」を持参してください。学校ホームページからもダウンロードできます。

出席停止期間：『発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで』(発症日を0日とします)

③ 冬休みがおわったら

冬休みが終わりましたら、「冬休み中の健康調べ」を配布します。夏休みと同様にQRコードを読み込んでいただき、アンケートにお答えください。けがで2回以上受診した場合は、PTA親子安全会見舞金の申請書類をお渡します。

