

ひだまい



ほけんだより No.9
上市町立陽南小学校
令和4年12月1日



今年があと1か月で終わります。

陽南っ子たちは、大きなけがや病気もなく元気に過ごすことができました。

しかし、今年の冬は、新型コロナウイルス感染症に加え、インフルエンザウイルスによる感染の流行が懸念されています。

感染症の予防には、「手洗い」、「換気」、「運動・睡眠・食事等を規則正しいリズムで行うこと」に加え、冬場は「加湿」で空気の乾燥を防ぎましょう。

加湿器や濡れタオルを上手に利用し、ウイルスが増殖しにくい湿度に調整しましょう。

湿度の目安

✕ 40%以下

ウイルスが増殖・活性化する

◎ 40~60%

ウイルスが増殖・活性化しにくい

人にとっても快適！

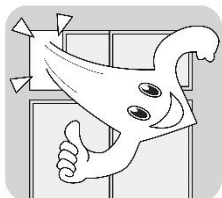
▲ 60%以上

ジメジメ…。ダニやカビが発生しやすい

室温は
18度以上が◎



ふゆ かんき かんせん き つ す 冬も換気をしながら、感染に気を付けて過ごします



今年の冬も感染症対策のため、学校内では廊下の窓や教室の高窓を常時少し開き、換気しながら過ごします。

室温が下がり過ぎないように気を配りますが、防寒対策をお願いします。

- 重ね着による体温調節
- 首、手首、足首を冷やさないような衣服の着用
- 保温効果のある肌着の着用



てあ 荒れしていませんか？

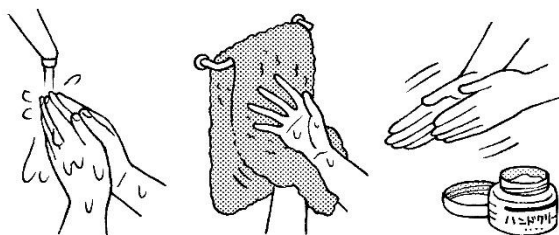
冬の手洗いは、空気が乾燥した中で行うので、肌の乾燥に気を付けなければなりません。

手洗い後は、すぐにハンカチやタオルで水分をふき取り、皮膚の水分といっしょに蒸発するのを防ぐようにします。

陽南小でも、肌の乾燥によるひび割れ、あかぎれ、それらからの出血等の肌のトラブルを訴えるお子さんが見られます。

清潔なハンカチを毎日持参し、乾燥しやすい場合は、保湿剤を持参しましょう。

ひび あかぎれ 手荒れを防ぐには



冬の冷たく乾燥した空気は、ひびやあかぎれの原因となります。手洗いの後はしっかり拭いて水気を取りハンドクリームなどで皮膚を保護します。

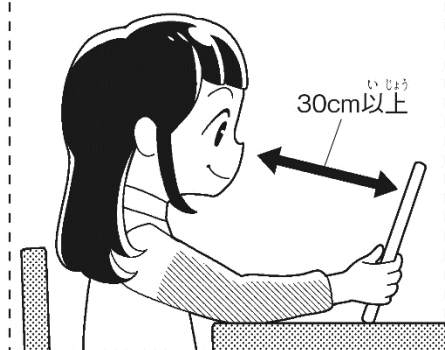
タブレットやスマホの使い過ぎに気を付けよう

タブレットで授業中や休み時間に活動することが増えてきました。
家でも、タブレットやスマホを使う人がいるのではないのでしょうか。

タブレット等は使い過ぎたり、正しくない姿勢で使ったりすると、『はっきりとものが見えなくなる』、『姿勢が悪くなる』、『目や体が痛くなる』等の問題が起こりやすいです。使う時は、下のような正しい姿勢で、使う時間等のルールを決めましょう。



正しい姿勢で使いましょう。



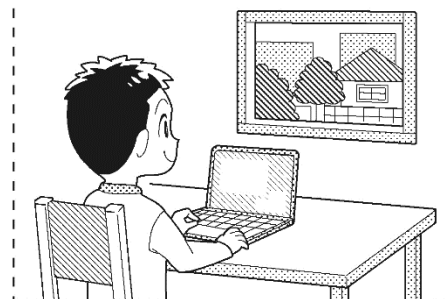
使う時間を決めましょう。



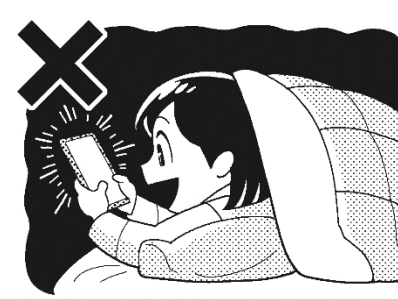
長時間、同じ姿勢を続けないようにしましょう。



使用中は、30分に1回、20秒以上遠くを見ましょう。



ねる前の1時間は使わないようにしましょう。



そのほか、学校や家で決められた約束を守って使いましょう。



© 少年写真新聞社 2022



手洗いを続けよう

冬は、インフルエンザやかぜにかかりやすい季節です。インフルエンザやかぜ等の感染症を予防するためには正しく手洗いをする事が大切です。

1年生が、きれいに手洗いができているかを、ブラックライトで確認しました。ブラックライトに手をかざすと洗い残しがあるところは、白く光ります。

♪お願いカメさん♪の歌で正しい手洗いを確認して、みんなきれいに手洗いをすることができました。

