

ほけんだより

令和5年1月10日（火）深谷小学校保健室発行



～あけましておめでとうございます～
新しい年がスタートしました。今年の干支は「うさぎ」です。目標や頑張りたいことを決めて、うさぎのように活動的に過ごせる1年になると良いですね。感染症対策にも引き続き取り組んでいきましょう。良い1年になりますように！



換気をしよう

寒い季節こそしっかりと！

部屋の窓やドアを閉めきっていると、人の吐く二酸化炭素やほこり・ハウスダストなどで空気が汚れたままになってしまいます。また、暖房器具を使うことで、部屋の湿度が低くなりやすくなるため空気が乾燥してしまいます。



換気をしないとこんなことに・・・

ウィルスに感染しやすい



乾燥した環境では、空気中のウィルスが増えやすくなります。

頭痛や息苦しさを感ずる



二酸化炭素が増えると、体調不良を起こしやすくなります。

嫌なにおいがする

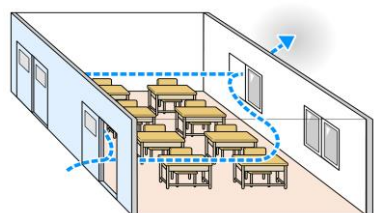


空気が留まったままになるため、空気が汚れてしまいます。

アレルギーの原因になる



ほこりやハウスダストが舞い、アレルギーを引き起こします。



対角線上の窓やドアを開けましょう！
空気の通り道をつかって、いつも新鮮な空気をいれてあげると効果的な換気ができます。健康的に過ごせて、集中して取り組めるので、学習もはかどります。

<保護者の方へ>

学校では、感染症対策として常時換気を行いながら暖房を使用しています。常に窓やドアが開いていますので、寒い思いをしないようお子さんの服装についてご配慮をお願いします。授業中でも、上着の着用が可能です。ご家庭のご協力をお願いいたします。



暖かい下着を着たり、首・手首・足首を冷やさないような服装をしたり、工夫をしましょう。

葵メディカルアカデミーの学生さんから 歯科指導を受けました



12月16日（金）歯科衛生士の勉強をしている学生さんが来校し、3年生と5年生が歯と口の健康についての勉強をしました。

むし歯のでき方や歯肉炎について学習し、予防のための歯みがきの仕方を教えていただきました。また、だ液の働きや噛むことの大切さの学習、清涼飲料水に含まれる砂糖の量などをクイズ形式で楽しく教えていただきました。

5年生は、だ液で口腔内の環境の目安を知ることができる「RDテスト」を持ち帰りましたので、是非おうちの人と一緒にやってみてください。



身体計測・清潔調べがあります 1/11（水）～17（火）

- ◇服装：体育着（くつ下・上着着用可）
- ◇髪型：身長計の当たる位置で結ばない（髪飾りも気を付けてください）
- ◇手足のつめ、ハンカチ・ティッシュ、はみがきの状況、上履きのサイズ（足に負担のない大きさか）などのチェックもします。



<保護者の方へ>

※測定後、結果を健康カードにてお知らせします。お子さんと一緒に見てください。肥満傾向がある場合は、食生活や運動面の見直しをし、健康的な生活を送れるように心がけましょう。

てぶくろをしよう！



冬場の登下校は、特に気温が低い時間帯なので、手が冷たく感じます。手が冷たいからといってポケットに手を入れたまま歩いていると、大きなけがにつながってしまうことがあります。また背中が丸まって姿勢も悪くなってしまうかもしれません。

手が冷たいときには、手袋をしてできるだけ両手を空けておきましょう。

