

ほけんだより 1月

令和4年1月12日
所沢市立明峰小学校
保健室

あけましておめでとうございます！例年より少し長めの冬休み、ゆっくり休むことはできたでしょうか？新しい年となり、さまざまな抱負を持った人もいます。保健室からみなさんの挑戦をいつも応援しています。



感染症予防に必要な7つの習慣《〇に文字をうめてみよう！》

う〇〇〇

をする

フクフク〇〇〇と
ガラガラ〇〇〇で
口の中を
きれいにしよう



のどを乾燥から
守ることもできるよ

ま〇〇〇

をつける

せきやくしゃみのしぶきが
飛びちるのを防げるよ



はずすときは
外側をさわらない
ようにしよう

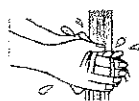
て〇〇〇〇

をする

石けんをつけて
こすり合わせる 10秒



水道の水で流す 15秒

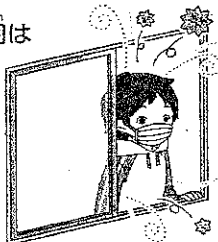


これを2回くり返すと
ウイルスはほとんどいなくなる！

く〇〇〇

を入れかえる

1時間に1回は
窓を開けて
ウイルスを
部屋の外に
追い出そう



き〇〇〇

正しい生活をする

早寝早起きで
しっかり睡眠をとろう

理想の睡眠時間の目安

6～13歳	9～11時間
14～17歳	8～10時間

え〇〇〇〇

バランスのよい
食事をとる

好き嫌いなく
バランスよく食べよう



赤・黄・緑の食品を
意識すると
バランスがとれるよ

た〇〇〇〇〇

をつける

寒くても
積極的に
運動をしよう



適度な運動の習慣があると
病気とたたかう力が強くなるよ

1月 保健行事

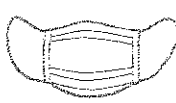
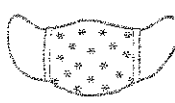
- 1月12日(水) 発育測定(かがやき・5年・6年)
- 1月13日(木) 発育測定(3年・4年)
- 1月14日(金) 発育測定(1年・2年)

測定の結果は後日配布される「成長の記録」にてご確認ください。
※「成長の記録」は返却の必要はありません。

【3学期の感染症対策について】

近日、新型コロナウイルスの新たな変異株であるオミクロン株の感染者増加についての報道があり、不安に思う人もいるかもしれません。みんなが安心して学校生活を送ることができるよう、自分のため、周りの人たちのために、これまで取り組んできた感染症対策を改めて意識して生活していきましょう。

マスクの選び方～ウレタンマスクの性能は低い？～

対策方法	なし	不織布マスク	布マスク	ウレタンマスク	フェイスシールド	マウスシールド
						
吐き出すひまつの量	100%	20%	18～34%	50%	80%	90%
吸い込むひまつの量	100%	30%	55～65%	60～70%	小さなひまつに対しては効果なし (エアロゾルは防げない)	

理化学研究所によるスーパーコンピュータ「富岳」を使ったシミュレーション結果

コロナウイルス感染症の感染経路はひまつ感染と接触感染です。

ひまつ感染

ひまつ（つばやせき、くしゃみで出たしぶき）と一緒に飛んだウイルスが他の人の鼻や口、目から体に入って感染する。



マスクの効果

つばや咳、くしゃみと一緒にウイルスが出ることと、それを吸い込むことをおさえる効果があります。マスクの種類によって性能や通気性が違います。ウレタンマスクは吐き出すひまつの量も吸い込むひまつの量も高いことが分かります。人が集まり密になるような機会がある場合は性能の高い不織布マスクにするなど、その日の体調やリスクを考え選びましょう。

＜冬こそ体を動かそう＞

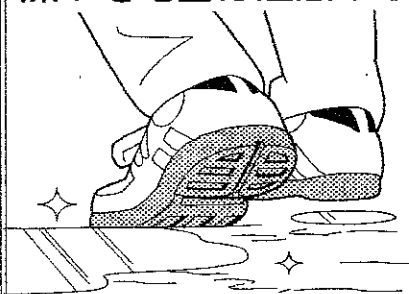
運動不足になりがちな冬。次のようなことに気をつけて、外で元気に体を動かしましょう。

ウォーミングアップをする



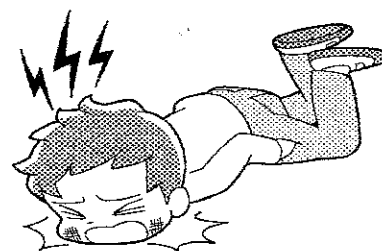
寒いと筋肉がかたくなるため、運動の前に軽く体を動かして、筋肉をほぐします。

凍った地面に注意する



冬は、地面が凍って滑りやすくなっていることがあります。滑りにくい靴をはきましょう。

ポケットに手を入れない



寒いからといってポケットに手を入れていると、転んだときに手を出せず、危険です。