



世矢小学校
第 10 号
3年2月8日

< 2月の保健目標 >

○教室の換気をしよう。



2月3日の立春から1週間が過ぎました。暦の上では春ですが、朝晩は冷え込みが厳しいため、かぜなどの感染症が流行しやすい環境になっています。

今年は、例年と違い、インフルエンザが本校でも市内でも出ていません。インフルエンザの流行が見られないのは、日本だけでなく世界的な傾向のようです。専門家のお話では、インフルエンザワクチンの接種者が増えたことと、新型コロナウイルス感染症予防のための手洗いやマスクの着用や三密を避けるなどの対策が、インフルエンザなどの他の感染症も予防しているのではないかとのことです。

しかし、油断はできません。インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎などの予防のためにも、手洗いやマスクの着用、三密を避けることの他に、早寝・早起き、栄養バランスのとれた食事、運動を心がけて、体力と免疫効果を上げることを続けていただきたいと思えます。また、体調不良の場合は無理をさせず、早めに病院での処置を受けてゆっくり休養させてください。ご家庭のご協力を、引き続きよろしくお願いいたします。

冬の健康クイズ！ どれが正解？

【第1問】冬の水分補給

- ①汗をかかないので、あまりしなくていい。
- ②温かい物で、こまめに水分補給する。
- ③冬でも、冷たい物をゴクゴク飲む。

答えは、
右側にあるよ！

【第2問】冬の感染症予防

- ①マスク、手洗い、こまめに換気をする。
- ②予防接種をすればかからないので、平気である。
- ③今は、新型コロナウイルス感染症だけ気を付ける。

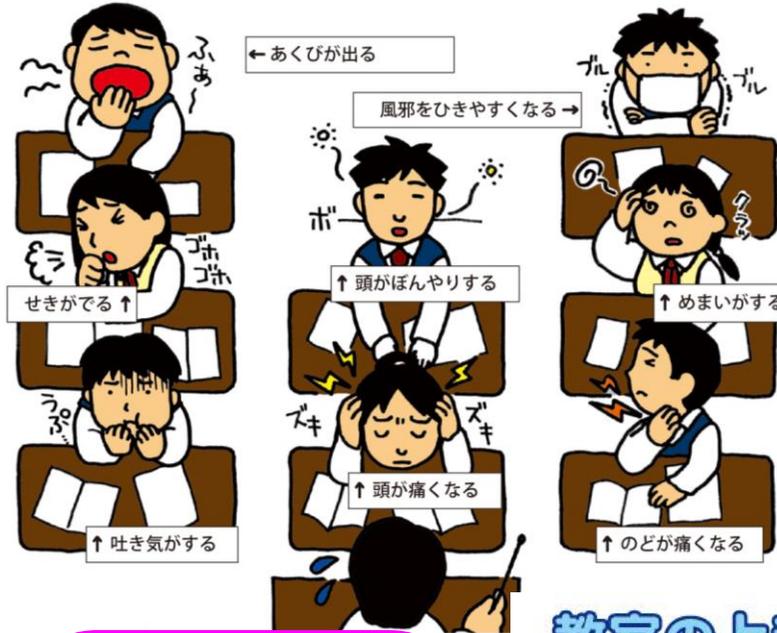
【第3問】冬の胃腸炎の予防

- ①トイレの後や食事の前には、必ず手を洗う。
- ②おう吐した人に、近づかなかつたら大丈夫である。
- ③感染力が強いので、予防してもむだである。

【第4問】冬の冷え対策

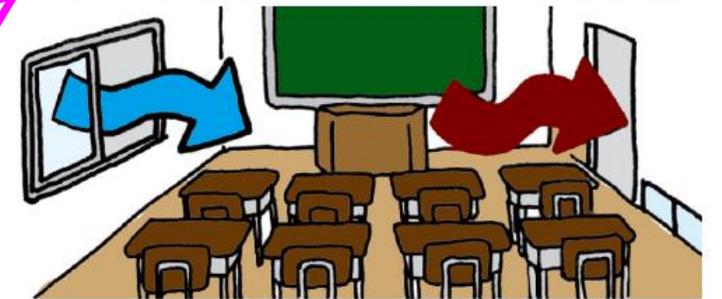
- ①暖かい部屋にこもって、外に出ない。
- ②寒さに慣れるように、寒くても薄着でがまんする。
- ③体の中から温める工夫をする。

教室の空気を入れ換えよう！



教室を閉め切ったままにしていると、ほこり・ウイルス・人間が吐いた二酸化炭素などで空気が汚れ、体に悪い影響を及ぼします。感染症が広がる原因である、「密閉状態」になってしまいます。

教室の上手な換気のしかた



新しい空気を教室に取り入れ、汚れた空気を外へ出すために、窓やドアを2ヶ所以上開けましょう。30分に1回は、窓を開けて換気することが望ましいので、休み時間には必ず換気をしましょう。

冬の健康クイズの答え

【第1問】冬の水分補給

正解は・・・②温かい物で、こまめに水分補給する。

冬の空気は乾燥しているので、冬も、こまめな水分補給が大切である。冷たい物は胃腸を冷やすため、温かい物を1日に1.2Lは飲むようにするとよい。

【第2問】冬の感染症予防

正解は・・・①マスク、手洗い、こまめに換気をする。

部屋の空気が低温で乾燥していると、ウイルスが長く生きて空気中に漂っている。ウイルスが苦手な環境は、室温が20℃より高く、湿度50～60%が目安である。1時間に1回の換気で、ウイルスを追い出すとよい。

【第3問】冬の胃腸炎の予防

正解は・・・①トイレの後や食事の前には、必ず手を洗う。

冬の胃腸炎をおこす代表的ウイルスは、ノロウイルスである。ノロウイルスは、感染した人の便やおう吐物の中にいる。石けんでこまめに手を洗うことが大切である。

【第4問】冬の冷え対策

正解は・・・③体の中から温める工夫をする。

お腹や背中を温めると、血液が体のすみずみまで流れて温まる。冷たい食べ物はひかえ、暖かい服装をして、体を温めるようにする。