



2021年も残り1か月となりました。今年は、みなさんにとってどんな年だったでしょうか。今月は1年で最も昼が短い「冬至」があります。これが過ぎれば少しずつ日は長くなっていきますが、冬の寒さはこれからが本番です！体の調子を整えて、2021年を元気にしめくりましょう。（今年の冬至は12月22日です。）

12月の保健目標

教室の換気に
気をつけよう



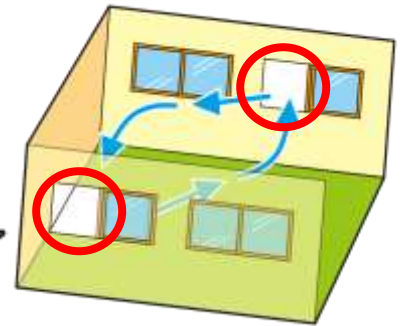
寒さが厳しくなりますが...

空気を入れかえましょう

寒くなってくると換気が「つらいなあ」と感じる場合がありますよね。でも、なぜ換気が必要かを考えてみてください。コロナウイルスやインフルエンザ等のウイルスは、乾燥した空気中で活発になるため、空気の流れがない部屋や、暖房によって湿度が下がった環境で過ごすとうち感染のリスクが高まります。

寒くても換気をしっかりと行い、感染予防に努めましょう。

- ① 室温が下がりすぎない範囲で、常に窓を開けておく。
(室温は18℃以上を目安に)
- ② 2方向が開くようにする。(対角線になるように開けると効果的。)
- ③ 連続した部屋等を用いた“2段階換気”を行う。
(例.使用していない部屋の窓を大きく開ける。)



(参考：第15回新型コロナウイルス感染症対策分科会資料)

換気と同時に、湿度の管理も大切です。温湿度計を活用し、50～60%の湿度を保ちましょう。加湿器を使ったり、濡れたタオル等を室内に干したりするなどの方法もあります。

冬でも脱水に？

カラカラだから…大事です、冬の水分補給



体の水分は、汗をかかなくても皮ふや呼吸からどんどん外に出ていきます。特に冬は、乾そうにより体から水分が失われやすいのに加え、のどがかわきにくいなどの理由で夏に比べて水分摂取が少なくなることから、脱水になりやすいといわれています。また、冬の感染症によるおう吐・げり・発汗で体から水分が失われ脱水のリスクがあります。冬もこまめに水分ほきゅうをしていくことが大切です！

そして水分ほきゅうは、手洗い・うがいと同じくらい大切な対策になるといわれています。インフルエンザやかぜのウイルスは、乾そうを好み湿度が高いところが苦手です。こまめに水分ほきゅうをして、鼻やのどの粘膜をうるおすことで、ウイルスの体内へのしん入を防ぎます。ウイルスが体内にしん入してしまった場合でも、そのウイルスを鼻水や痰として体外へ出す働きをスムーズにしてくれます。

生活の中の 給水ポイント

- 起きたとき
- 出かける前後
- 食事のとき
- お風呂の前後
- 運動の前後
- ねる前

意識してこまめに
水分をとりましょう！



11月に視力検査の結果配付と歯科検診結果の再勧告を行いました。受診している場合はその旨をご記入の上、提出をお願いいたします。また、未受診の場合には今年度中に受診をお願いいたします。



休みは治療のチャンス



健康観察フォームについて

健康観察フォームの入力ありがとうございます。フォーム送信後に内容を変更する場合は、再度入力し、送信をお願いいたします。

☆未入力児童の対応

未入力児童チェック→教室で体温測定・体調をチェック→保健室に報告となっておりますが、朝の学習時間確保のためにご家庭で入力をお願いいたします。