

1月 ほけんだより

新しい年がはじまり、気持ちも新たに学校生活が再開しました。今年も「ほけんだより」を通じて、金竜小学校の健康状況を発信していきます。

さて1月に入り、寒くて空気も乾燥した日が続いています。この時期の空気の乾燥はインフルエンザなどの感染症が蔓延しやすい環境を作ります。昨年は9月以降から、季節外れのインフルエンザが世間で流行り始め、本校でも学期末にピークを迎えました。その他にも胃腸炎や、溶連菌感染症のご報告もありました。どんな感染症においても「手洗い」や「マスク」が効果的な予防策となりますので、今一度お子さんと一緒に手洗いの仕方や、マスク着用のタイミングなど話し合ってみてください。

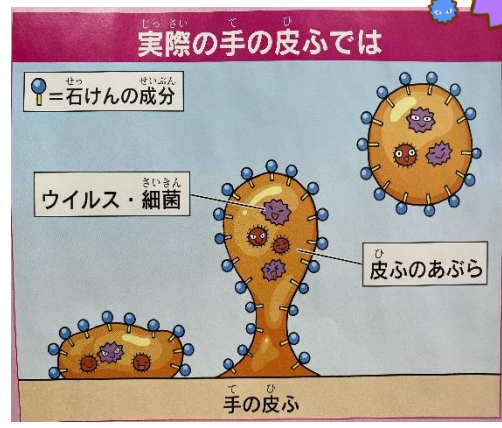


今月の保健目標

室温・湿度・換気に気を付けて生活しよう

～感染症を予防する石けんの2つの効果～

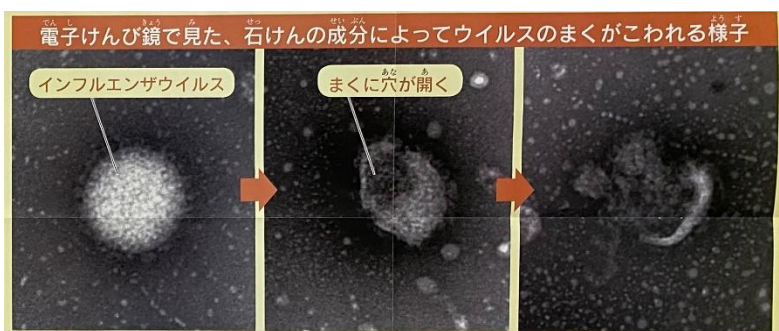
石けんの効果 ①手についたウイルスや細菌を“皮ふのあぶら(皮脂)”ごと落とす



石けんを使うと、石けんの成分が、油を布からうき上がらせて、水で流せるようにします。

石けんで洗うと、ウイルスや細菌は、皮ふから出るあぶら(皮脂)と一緒に、水で流せます。

石けんの効果 ②ウイルスの膜をこわして、感染力をなくす



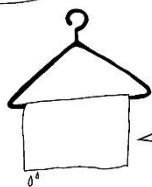
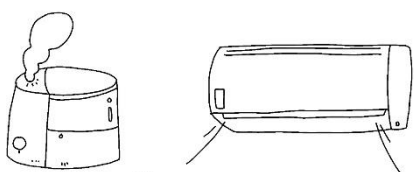
石けんの成分で、インフルエンザウイルスや新型コロナウイルスなどの表面にある膜をこわすことができます。

～手洗い後の拭き取りについて～

子供たちの手洗いの様子を見ていると、すすいだ後、ハンカチで拭く姿がなかなか見られません。制服で拭いてしまったり、そのままにしていたり、それでは手洗いの効果がありません。また水分が残った状態でアルコール消毒をしても、アルコールの成分が薄まってしまい、十分な効果が得られません。手を洗ったあとは、清潔なハンカチ、タオルで水分を拭き取りましょう。

部屋を加しつするとき

空気がかんそうするとインフルエンザにかかりやすくなります。特にかんそうしやすい室内では、加しつ器などを使って適切なしつ度（50～60%）を保つことも予防に効果的です。

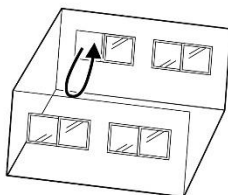


ぬらしたタオルを室内に干しても効果があります。

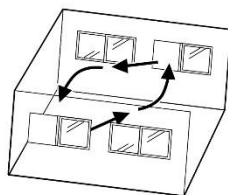
こまめにかん気をしよう

かん気をすることで、よごれた空気を外に出し、きれいな空気を室内に入れることができます。かん気で窓を開ける際に、その向かい側にも窓かどびらがある場合は、両方開けて空気の通り道をつくと、きれいな空気がよりたくさん室内に入りやすくなります。

片側だけ窓を開けた場合



両側の窓を開けた場合



【心と体の成長について】

「心」と「体」はつながっている？

不安や悩みがあるときは、やる気が出ず、体調が悪くなることもあります。一方で、うれしいときはやる気が出て、自然に体も動きます。また、体の調子がよいと、気持ちも明るくなります。このように、心（脳）と体はたがいに影響しあっているのです。

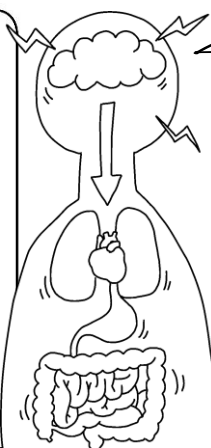
心と体がえいきょうしている例



友だちとけんかをして、食欲がない。



大事な試合の前で、きんちょうしておなかが痛い。



みなさんの心はどこにあるかな？

なやみや不安を相談できる人はいますか？

なやみや不安があるときは、家族の人や先生、友達に話をしてみましょう。話すことで気持ちが軽くなることもありますよ。



来月の保健目標は「おたがいを大切にしよう」です。来月のほけんだよりでは、「チクチク言葉とふわふわ言葉」についてお話をします。目標にかかわらず、自分や友達、家族や地域の方を大切にできるといいですね。