

からだから 1月号



文教大学附属小学校 保健室 令和5年1月

あけましておめでとうございます

あたら ねん はじ
新しい1年が始まりました。あら もくひょう むね しんねん むか ひと おお おも
新たな目標を胸に、新年を迎えた人も多いと思います。
ことし じゅうにし
今年の十二支はうさぎ。うさぎがぴよんぴよんと跳ねる姿から「飛躍」の意味が込められることもあるそうです。みなさんにとって「飛躍」の年となるよう、保健室から応援しています!! どうぞ、今年もよろしくお願ひいたします。



【おうちの方へ】 お子様たちが元気いっぱい、学校生活を送ることができるよう、保健室からサポートさせていただきます。心配やお困りのことなどありましたら保健室にお知らせください。どうぞ今年もよろしくお願ひいたします。

養護 中島綾子

身体測定を行います

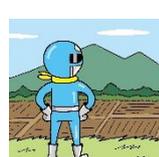
みぎ にってい しんたいそくてい おこな
右の日程で、身体測定を行います。2学期と比べて、どれくらい身長が伸びたか、体重が増えたか、しっかり確認してください。1・2年生は、「からだの学習」をした後、測定を行います。

1月11日(水)	1月12日(木)	1月13日(金)
5年2組	6年1組	1年2組(1時間目)
4年1組	6年2組	2年2組(2時間目)
4年2組	3年1組	
5年1組	3年2組	
	1年1組(2時間目)	
	2年1組(1時間目)	



パソコンの使い方、改めて確認しよう!

ぶんきょうだいがくふ そくしょうがっこう
文教大学附属小学校でも、1人1台パソコン端末が導入されて、2年目となりました。2年生以上の方は、以前よりも授業でパソコンを使う時間が増えてきていますね。パソコンなどの端末は生活には欠かせない物ですが、使い方や姿勢など、からだに影響を及ぼしたり、友達を傷つけるなど、気持ちの面でも、大きな問題がでてきます。改めて、使い方については、おうちの人や先生と確認していきましょう。

<p>時間を決めるんジャー パソコンを使う前に、使う時間を決めよう。決めた時間はしっかり守ろう!</p> 	<p>ストレッチするんジャー 同じ姿勢を続けない。30分使ったら、首や肩を伸ばしてストレッチ!</p> 	<p>姿勢がよいんジャー どんな姿勢でパソコンを使ってる? 正しい姿勢を意識しよう!</p> 
<p>遠くを見るんジャー 30分使ったら、30秒は遠くを見て、目を休めよう!</p> 	<p>運動するんジャー パソコンを使ったら、それと同じ時間、外で遊ぼう!</p> 	<p>ねる前は見ないんジャー 夜、ねる前の光刺激は、眠りのホルモンメラトニンの分泌を抑制するので注意!</p> 

感染症はこうしてひろがっていく…

乾燥した寒い日が続きます。みなさんもお存じの通り、コロナウイルス感染症だけでなく、数年ぶりにインフルエンザの感染も広がってきています。目には見えないウイルスですが、どのようにして、人から人へうつっていくのでしょうか。

【ウイルスが体に入っていく方法】



①くしゃみでウイルスが飛び散る。

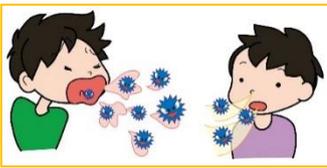


②他の人がそのウイルスを触る。



③鼻や口を触ることで体の中に入る。

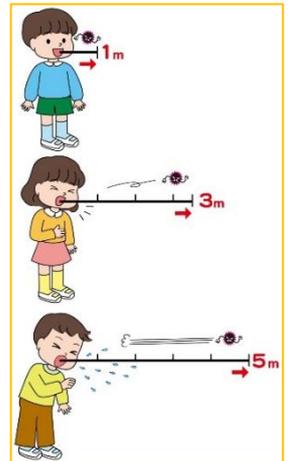
「くしゃみ」や「咳」をしたときに、つばと一緒に飛ばされたウイルスや菌が、いろいろなところに飛び散ります。それを触った手で、口や鼻を触ることで、ウイルスは次々と他の人の体の中に入っていきます。これを「接触感染」といいます。こうして、ウイルスや菌は、つばや鼻水の中に入り込んで、いろいろなところへ移動することができるのです。



他にも「飛沫感染」といって、左の絵のように、ウイルスなどを持ってきている人がくしゃみや咳をしたときに、近くにいた人の口や鼻に、ウイルスが飛び散ってうつることもあります。

普段、みなさんが話をしているときに、つばが口から飛ばされる距離はおよそ1m。咳の場合にはその距離が3mに、くしゃみの場合には5mにもなると言われています。

例えば、教室一番後ろの席の人が口を押さえずに、くしゃみをした場合には、一番前の席の人まで、そのつばが届いてしまうほどの距離になります。くしゃみや咳が出る時には、ハンカチなどで口や鼻を押さえるようにしてください。



★予防のため必要なこと



ウイルスが体に入っていく方法は様々ですが、その方法を知ると、体の中にウイルスや菌が入るのを防ぐためには、手洗いやうがいが必要だということが分かります。

ご飯と一緒にウイルスも食べてしまうことがないように、しっかり手洗い・うがいをするようにしてほしいなと思います。

引き続き、感染症対策へのご協力よろしくお願いいたします。