



すこやか

令和2年度 12月号
上市町立上市中央小学校
保健室



今年も残すところ、あと少しになりました。新型コロナウイルス感染症の影響で生活様式が変わるなど、いろいろなことがあった一年だったと思います。元気に過ごすためには、「早ね・早起き・朝ごはん」と運動などの規則正しい生活が大切です。この一年の体と心の健康について、振り返ってみましょう。

かぜやインフルエンザが流行する季節になりました。学校内でもかぜを引いている人が増えてきました。かぜを引いている人は、しっかりと休養して早めに治しましょう。手洗い・うがい、マスクや休養、運動、バランスのよい食事を心がけて予防しましょう。

また、とやまゲンキッズ作戦やスマイルアイプロジェクトへのご協力、ありがとうございました。今回の取組の結果は、お便りや掲示等でお知らせしたいと思います。今後も、児童の健康のため、お声かけ等のご協力、よろしくお願いいたします。



12月の保健目標

- かぜを予防して、冬を健康に過ごそう
- 「手洗い・うがい」で新型コロナウイルス感染症を予防しよう。

12月の保健行事

10日(木)・11日(金)
色覚検査(1年生)



マスクには、どんな効果があるのかな？

今年度は、新型コロナウイルス等の感染症予防のため、マスクの着用が呼びかけられています。本校でもマスクの着用を呼びかけ、児童も着用に取り組んでいます。児童の中には、うっかりと忘れたり、マスクの紐が切れたり様々なる理由から困った様子でマスクを求めて来室する児童がいます。お守りにもう一つランドセルの中に準備があると安心かもしれません。

マスク着用には、どんな効果があるのかみていきましょう。

〇ウイルス等をマスク内に留める。

くしゃみや咳をしても、ウイルスを含んだ「飛沫」がマスクに引っ掛かり、周りにウイルスが飛び散るのを防ぎます。



※プラス1※

「マスクをすれば、かぜやインフルエンザにならない」と思われがちです。しかし、ウイルスは、飛沫と一緒にだとマスクを通り抜けにくいですが、ウイルスだけだと直径0.1 μm(10,000分1ミリ)で、普通のマスクの目より小さいです。予防には、マスク+「手洗い・うがい」も忘れずに取り組みましょう。



〇ウイルス等の侵入を予防する。

飛沫を吸い込む量を抑え、もし手にウイルスが付いた場合でも、手や鼻を直接接触する機会を減らすことができます。

また、マスクの中の空気が温まって乾燥を防ぐので、喉の奥の繊毛が活発になり、ウイルスを体から追い出すことができます。



かぜ インフルエンザ

2つのレベルでチェック 冬を元気に乗り越えられるかな？

冬を元気に乗り越えられるか、次の質問に答えて、チェックしてみましょう。

免疫レベル は、どれくらい？

- 毎日よく寝ている。 (はい・いいえ)
- 栄養のバランスはいいと思う。 (はい・いいえ)
- 体を動かすことが好き。 (はい・いいえ)
- 生活リズムが整っている。 (はい・いいえ)
- ストレスは上手に発散している。 (はい・いいえ)

合計
点

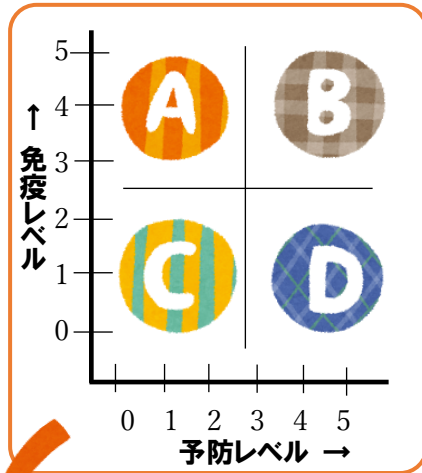
交わるのは、どのゾーン？

「はい」を1点、「いいえ」を0点として計算します。
縦のグラフは免疫レベル、横のグラフは予防レベルを表しています。合計点が交わるのは、どのゾーンでしょう？

予防レベル は、どれくらい？

- うがい・手洗いをしっかりしている。 (はい・いいえ)
- 流行時にはマスクをする。 (はい・いいえ)
- 部屋の温度や湿度に気を付けている。 (はい・いいえ)
(温度 20℃程度、湿度 50~60%)
- 1時間に1回は換気をする。 (はい・いいえ)
- 人混みになるべく行かない。行く時はマスクをする。 (はい・いいえ)

合計
点



A 気を付けよう注意不足ゾーン

毎日の生活は規則正しくて、よいです。でも、ウイルスへの注意が不足しています。免疫が強くても、ウイルスに負けることがあるかもしれません。



B ばっちり元気ゾーン

ウイルスが体に入るのをばっちり防ぐことができている。もしウイルスが入ってきてもウイルスと戦う免疫力が強いので、かぜやインフルエンザにかかりにくいです。



C どっちも要注意ゾーン

冬になると、よくかぜを引くのではないのでしょうか？ウイルスが体に入り放題で、免疫力も弱いので、かぜやインフルエンザにかかりやすいです。



D 生活を見直そうゾーン

ウイルスへの注意はばっちりです。でも、免疫力が弱いと、ちょっとした油断で体がウイルスに負けちゃうかもしれません。

