

ほけんだより 1月

保健室からの お知らせ

1月11日・12日に身体測定(身長・体重・視力)を行いました。結果については、今回の視力検査で視力がB以下(眼鏡をかけている児童は矯正視力がB以下の場合)の児童に通知を出しています。ご確認よろしくお願いたします。

令和5年1月20日 海部小学校

3学期がスタートしました!お正月気分から抜け出すことはできましたか?まだまだ寒い日がつづきますが、規則正しい生活をして元気に3学期を過ごしましょう!

徳島県では12日にインフルエンザの流行期に入ったと発表されました。インフルエンザが流行期に入るのは3シーズンぶりということです。新型コロナウイルス感染症の感染者もまだまだ多いです。基本的な感染対策はインフルエンザも新型コロナウイルス感染症も同じです。体調をくずさないように、注意して生活しましょう!

感染症予防のポイントは 減らす・入れない・戦う



こまめな掃除や換気で室内のウイルスを **減らす!** マスクや手洗いで体にウイルスを **入れない!** 食事・睡眠・運動で免疫をつけてウイルスと **戦う!**

加湿でウイルス対策

冬場の低温・乾燥した環境では、空気中のウイルスは増えやすくなります。感染症を予防するには、部屋の湿度に気をつけ、室内のウイルスを増殖させないことが大切! 湿度コントロールには、次のことに気をつけてね。

- 部屋の湿度の目安は50~60%
- 洗濯物(濡れたタオルなど)を干す

- 霧吹きを使って、ミストを噴霧する
- 電気加湿器や簡易加湿器(ボトルやトレイに入れた紙やフェルトを、水に浸してじわじわと沁み込ませるタイプ)を使う

ちなみに、雑菌・カビを防ぐためには、加湿器のタンク内の水は、毎日入れ換えましょう。

寒くても換気しよう



換気をしないと...

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまるので、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



換気のポイントは “空気の流れ”



ここがポイント

短時間でもいいので換気する

対角線上の2カ所で空気の通り道を作る

ここがポイント

「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう