

# ほけんだより



上郷小学校保健室

令和6年12月2日(月)



12月の保健のめあて

## しつない かんき 室内の換気をしよう



今年も残り1か月となりました。木の葉が落ち、先日は初雪もふりましたね。

これからますます寒くなり、感染症が流行しやすい時期になります。引き続き、毎日の健康観察、手洗い・うがい、必要な時にマスクをつけること、こまめな換気などの感染症対策をしていきましょう。

体調が悪い時は無理をせず、ゆっくりからだを休めるようにしましょう。

## 「正しい換気」ってどんな換気？

感染症の対策のひとつとして、こまめな換気をするのが大切です。換気とは、部屋の中の汚れた空気を部屋の外の新鮮な空気に入れ換えることです。一番簡単な換気の方法は、窓や部屋の扉を開けることです。



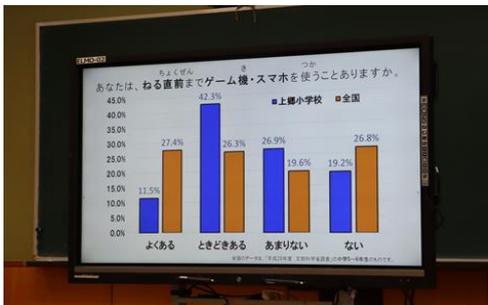
<p>① </p>	<p>② </p>	<p>③ </p>
<p>窓は2つ開いていますが、近い<u>ため換気されな</u>いところがあります。</p>	<p>窓が1つしか開いていないため、<u>窓の近くしか換気</u>できません。</p>	<p>2つの窓が対角線上（離れたところ）に開いていて、<u>十分な換気</u>ができます。</p>

換気のポイントは、2つの窓を対角線上（離れたところ）に開け、空気の通り道を作ることです。部屋に窓が2つない場合は、扉を一緒に開けましょう。換気の目安は、1時間に1回、3～5分間です。

「正しい換気」をマスターして、感染症に負けず、冬を元気に過ごしましょう。

# PTA親子学習会

## 「ねむるってすごい！ すいみんのひみつ」



11月15日にPTA親子学習会で睡眠についての講演を伊東様にいただきました。講演の中で、睡眠は「元気」「勉強」「運動」に良い影響を与えることや、睡眠時に大切な

こととして、

- 睡眠時間は9～12時間確保すること
- 休日でも起床時刻の差を2時間以内にとすること
- ゲームや動画は寝る1時間前にやめること

などを教えていただきました。児童は体を動かしたり、クイズをしながら楽しく学ぶことができていました。

児童・保護者からの感想の中には、必要な睡眠時間が9～12時間と長いことに驚いている方も多く、生活を振り返るきっかけや目標を決めて意欲的に取り組もうという内容がみられました。

## 歯ブラシチェックを行いました



11月7日(木)に保健委員会の活動で歯ブラシチェックを行いました。

いい歯ブラシだった人	広がっている歯ブラシだった人
18人	9人



半分以上の児童がいい歯ブラシでした。歯を上手に磨くことができている児童が増えてきているのだと思います。ご家庭でも歯ブラシの使い方・歯の磨き方について話し合うきっかけとしていただきたいと思います。