

いきいき



令和3年2月
大野幼稚園・小学校保健だより
第21号

春の初めの日とされている「立春」。今年は2月3日にあたります。まだ寒い時期に「春」といわれても実感はわかりません。でも草や花、虫などいろいろなものに目を向けてみると、少しずつですが、春が確実にやってきているのがわかります。いちいち心に余裕をもって、大切に過ごしていきたいですね。

まもなく訪れる春の新学期、新学年に向けて、私たちもいろいろと準備を始めましょう。

★2月の保健目標★

感染症を予防しよう。



学校環境衛生検査が行われました。おうちのかたとよんでみよう。

今年度も学校薬剤師の只野先生にお世話になり、学校が快適に過ごせるかの検査を実施しました。空気検査（二酸化炭素濃度）では、ストーブを使うと、空気が汚れてしまうため、授業ごとの換気が必要であることがわかりました。照度検査（明るさが適しているか）では、晴れの日にはカーテンを閉めて調整するとまぶしさが少なくなります。

新型コロナウイルスなどの感染症の予防や集中力の持続のためにも換気をしっかり行っていきたいですね。

2年教室

気温 16.4℃ 湿度 35.7% 空気中の二酸化炭素濃度 500ppm 加湿器2台

4年教室

気温 20.4℃ 湿度 38.4% 空気中の二酸化炭素濃度 800ppm 加湿器2台

6年教室

気温 17.6℃ 湿度 36.6% 空気中の二酸化炭素濃度 500ppm 加湿器3台

只野薬剤師さんから

冬は特にまぶしさがあるため教室のカーテンを閉めるようにした方が良い。電子黒板などが見えないことがあるので要注意。加湿は、加湿器が2台配置されており適切である。また随時教室の空気は換気されておりCO2濃度も少なめである。

みんなで換気!

みなさんが教室で快適に過ごすために、学校環境衛生の基準が決められています。それによると、二酸化炭素の濃度は1,500ppm以下。1,500ppmをこえていくと、息苦しくなったり、頭が重いと感ずることがあります。

閉めきった教室でたくさんの方が息をすると増えていく二酸化炭素。ウイルスや細菌だって増えていきます。休み時間になったら、みんなで窓を開けましょう！5分間全開にして、新鮮な空気と入れ替えましょう！

みんなが「換気は大切」と思うことが大事です!



今年は雪が降って寒い日が多いけど、感染症にかからないように換気をしよう。



冬の健康 そととなか

① 時間に1回換気する

- 閉めきった教室は二酸化炭素やウイルス・細菌が増えていきます
- ガスや石油の暖房器具の使用で空気が汚れます

② がい、手洗い

外で付いたウイルスなどを、帰ったらすぐに流しましょう

③ つの首を温める

「首・手首・足首」を温めると効率的に体温が上がります

④ ね着で体温調節

建物の中が暑いと、外に出たときに汗が冷えてカゼの原因になることも。脱いだり着たりできるもので温度調節を

⑤ 湿度=50~60% 温度=18~20℃

乾燥と寒いのが好きなウイルスを、適度な湿度と温度で弱らせよう

ふゆ しゆん むか くだもの
冬に旬を迎える果物に、
ビタミンCたっぷりのかん
きつ類があります。カゼを
ひきやすい時期だからこそ、
たくさん食べる
といいです
すね。

みかん…皮をむいたあとの白い筋は「アルペド」といって、
食物せんいがたくさん。

デコポン…頭がこぶのように出ているので「デコ」。みかん
よりも多くのビタミンCを含んでいます。

いよかん…ほかのかんきつ類と同じく、疲労回復
に効果のあるクエン酸を含んでいます。

ビタミンCたっぷり! かんきつ類

歯科の受診率が上昇しています♪

学年	6月のむし歯なし・処置済みの割合	10月のむし歯なし・処置済みの割合	2月のむし歯なし・処置済みの割合
1年生	66.7% (16人/24人)	79.2% (19人/24人)	91.6% (22人/24人)
2年生	69.2% (18人/26人)	76.9% (20人/26人)	80.8% (21人/26人)
3年生	58.3% (14人/24人)	79.2% (19人/24人)	91.6% (22人/24人)
4年生	59.1% (13人/22人)	81.8% (18人/22人)	90.9% (20人/22人)
5年生	80.0% (24人/30人)	96.7% (29人/30人)	93.3% (28人/30人)
6年生	85.2% (23人/27人)	85.2% (23人/27人)	88.8% (24人/27人)
大野小 全体	70.6% (108人/153人)	83.7% (128人/153人)	89.5% (137人/153人)

むし歯の治療が完了した人が2学期より増えました。令和3年度の歯科検診は、4月20日、21日です。それまでに歯みがきをしっかり行って歯の健康に気をつけましょう。また、むし歯などの治療が終わっていないみなさんは、春休みなどを利用して治療を済ませるようにしましょう♪

最後に…

今年度は、昨年度より風邪やインフルエンザなどで欠席している人が少ないです。マスクの着用、手洗い、消毒、換気などを毎日頑張っている成果ですね。これからも続けていきましょう。おうちの方もいつも健康教育にご協力いただき誠にありがとうございます。