

ほけんだより



保護者のみなさま
東栄小
令和5年2月2日

■ インフルエンザの状況

この冬は、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザのダブルで流行することが心配されています。東栄小では、3学期に入って2名の児童がインフルエンザにかかりましたが、2月1日現在では0人です。

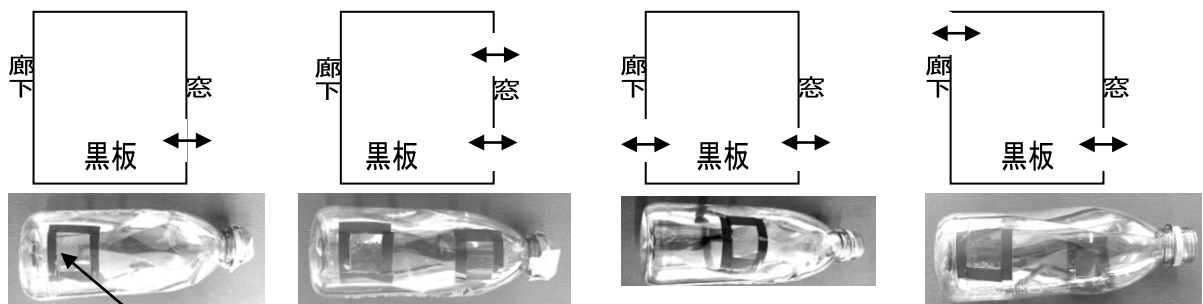
市内では、インフルエンザにより学級閉鎖となった学校もあります。まだまだ油断は禁物です。手洗いうがい、マスクの着用、部屋の換気など予防をしっかり行い、感染を防ぎましょう。



■ 児童保健委員会で、換気とハンカチ等の汚れに関する実験を行いました

＜換気の実験＞①から④のようにペットボトルの側面を切って窓を作り、その中で線香を燃やして煙の動きを観察

- ①片側1ヶ所開ける ②片側2ヶ所開ける ③両側1ヶ所ずつ開ける ④対角線に開ける



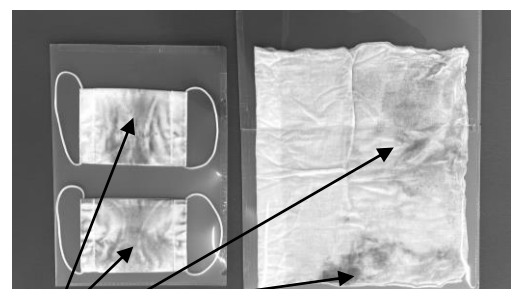
*口の部分を窓に見立ててペットボトルを切りました。

実験の結果から、一番早くペットボトルの中の煙が外に出たのは④の対角線に開けたペットボトルでした。また、一番遅かったのは①の片側1ヶ所だけ開けたペットボトルでした。実験の様子から「単に窓をあけるのではなく、対角線に窓を開けて効率よく空気の入れ替えができるといいね」と話し合いました。

＜ハンカチ等の汚れの実験＞ 半日使ったハンカチとマスクと靴下に汚れが紫色に浮き出る試薬を使って観察

実験の結果から、ハンカチは手を拭いた部分(使った部分)が紫色に染まりました。マスクは顔につけている側が紫色に染まりました。靴下は、つま先の部分が紫色に染まりました。半日使うとずいぶん汚れることが目で見て分かりました。

実験の結果から、「ハンカチ、マスク、くつ下は、毎日取りかえることが大事だね。」と話し合いました。



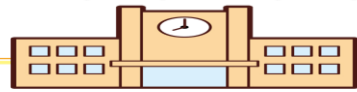
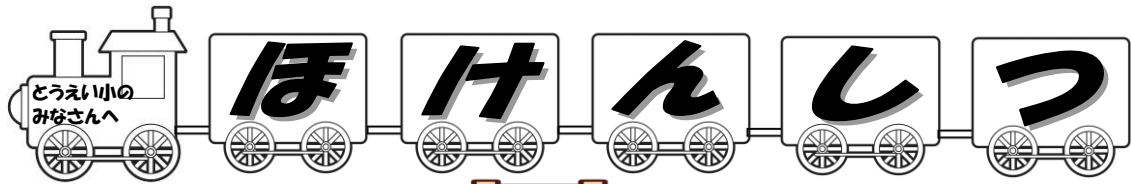
*紫色に染まった部分

2つの実験の結果については保健室前に掲示しました。効率の良い換気の仕方や、ハンカチなどは毎日取りかえることの必要性について保健委員を通じて全校に伝わっていくといいなと思います。

■ 2月8日(水)尾張旭市文化会館で学校保健大会が開催されます

学校保健会表彰のあと記念講演が行われます。参加は無料です。学校から配付された案内の参加申し込み用紙を当日会場にてお出しください。

- ◆日時・場所 2月8日(水) 14時30分～15時50分 尾張旭市文化会館
- ◆講師 公立陶生病院 感染症内科主任部長 武藤義和 先生
- ◆演題 感染症に負けず、のびのび元気な体作り～感染症と子どもの健康～



2月 ほけんもくひょう

きょうしつ かんき

教室の換気をしよう



きょうしつ くうき だいさくせん 教室の空気をきれいにしよう大作戦！！

きょうしつ くうき じかん じゅぎょう よご まど へや なか きぶん わる
教室の空気は1時間の授業で汚れてしまいます。窓をしめきった部屋の中では、気分が悪くなったり、ウ
イルスがふえてかぜをひきやすくなったりします。じゅぎょうちゆう きたがわ みなみがわ まど しよ あ
授業中も北側と南側の窓を1ヶ所ずつ15センチほど開
けておきましょう。そして、ほうか になったら おお あ くうき い
放課になったら大きなドアを開けて空気の入れかえをしましょう。みんなが「寒
い！」と思ったら、おも くうき い
と思ったら、空気が入れかわった証拠です。

かんき 換気をしないと、こんなことに!?



くうき よご
嫌な臭いがする
空気が汚れ、



チリやホコリが
アレルギーの原因に



にさんかたんそ
頭痛がする
二酸化炭素が増え、



ウイルスが増え、
感染しやすくなる
ウイルスが増え、

うす
あは
深呼吸の効果

イライラ・緊張するとどうなる？

イライラした時や緊張した時に、体はどうなっているかな？ 少し観察してみよう。

胸やお腹にぐっと力が入って、筋肉がかたくなっているね。なんだか呼吸もしづらそう。

深呼吸するとどうなる？

たくさん空気を吸うと、体のすみずみまで酸素をいきわたらせることができるよ。深い呼吸は横隔膜や筋肉を自然と動かすから、体の緊張もほぐれるんだよ。

イライラ・緊張した時は深呼吸して、体の変化を感じてみよう。