

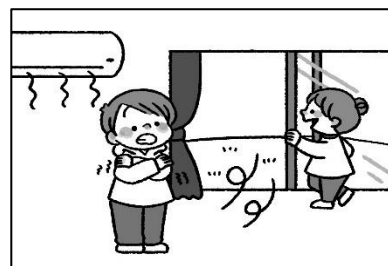
ほけんだより 1月

令和6年 1月19日発行
横浜市立根岸小学校
校長 杉山真理子
養護教諭 阿部 涼子

冬休みも終わり、いまの学年で過ごすのは残り約2か月となりました。始まってすぐの発育測定の際は、子どもたちもまだ冬休みモードが抜けず、朝起きるのがつらいという声も聞こえてきました。1月に入り、一段と寒さの厳しい日が増えてきました。調整できる服装や疲れてきたら早めに休むことなど、工夫をして寒さに負けない体を作っていきましょう。

1月の保健目標

休み時間は教室の窓を開けよう



外の空気は冷たいですが、感染症対策のため、学校でも休み時間は窓を開けるなど換気に取り組んでいます。ウイルスの種類によっては、日光(紫外線)により不活化するとも言われています。

また空気の入替えだけでなく、湿度にも注意が必要です。空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザなどにかかりやすくなると言われています。

冬は湿度管理に注意しよう!

部屋の湿度を意識したことがありますか？

実は、湿度のコントロールは、インフルエンザやかぜなど感染症対策の基本の一つです。なぜなら、こうした感染症のウイルスは、湿度が低い環境を好むため、空気が乾

いている空間では活発になってしまうからです。

湿度の目安はおよそ50%(40~60%)です。電化製品の加湿器のほか、水を吸い上げる紙製品の加湿グッズなどを上手に使って、部屋の湿度に気をつけましょう。濡れタ



オルを部屋に干すのも、おすすめです。

さまざまな工夫で、この冬を元気に乗り切りましょう!

その使い方



暖房をつけるときのやくそく

- 温度は低めの18~20度に設定する
- 1時間に1回は窓を開けて換気をする
- 湿度を保つ工夫を(水を入れたコップを置く、濡れたタオルを干す等)



ご自宅でも、温度調節について話題にしてみてください。また、湯たんぽなどを使う際は肌に直接当てないように注意しましょう。