

ほけんだより 1月

令和6年1月15日
横浜市立緑小学校
校長 寺澤みゆき
養護教諭 野々垣さつき
養護教諭 田中麻由子

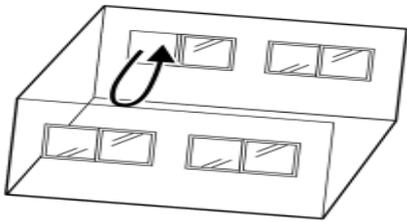
1月になり、ますます寒くなってくるので、体調を崩さないよう、規則正しい生活を心がけましょう。保健室では、今年もみなさんが、元気に学校生活を送ることができるよう見守っていきたいと思います。

1・2・3月の保健目標：手洗い、うがい、換気しよう！

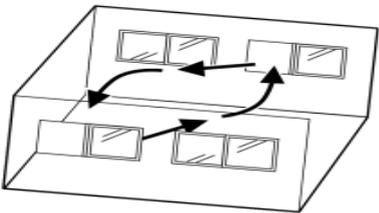
〇換気をしましょう

換気をすることで、よごれた空気を外に出し、きれいな空気を室内に入れることができます。教室の換気をする時に、窓だけを開けていることがありますか？窓だけを開けるのではなく、その向かい側の教室のドア（出入口）も開けて空気の通り道をつくると、きれいな空気がよりたくさん教室の中に入りやすくなります。ぜひ、下の絵のように教室の換気をしてください。

窓だけを開けた時の空気の流れ



窓とドアを両方開けた時の空気の流れ

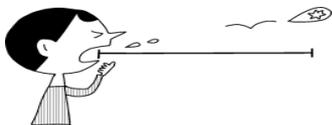


〇せきエチケットを心がけよう

くしゃみやせきで飛びつばは、目に見えなくてもしぶきになって遠くまで飛び出します。このしぶきを「飛まつ」といい、インフルエンザなどのウイルスが入っていると他の人の体内に入って感染することがあります。それを防ぐためにみんなで守るのが「せきエチケット」です。

せきが出る時は、マスクをつけ、マスクがない時に、くしゃみやせきが出そうな時は、ハンカチ等で口をおさえて、できれば他の人からはなれて、顔をそむけるようにしましょう。一人ひとりが「せきエチケット」を心がけましょう。

せきをすると約1～2mしぶきが飛ぶ



くしゃみをする時約2～3mしぶきが飛ぶ



○手洗いは、世界共通！

世界で、5才の誕生日を迎える前に亡くなる子どもの数は、1年間に約630万人とされています。これは、1日に1万7千人、約5秒にひとりが亡くなっていることになります。子どもたちの命を奪う病気の多くは、予防ができるものです。

子どもたちの病気を予防するために大切なことは、衛生的な環境や、安全な水が飲めることや、栄養のある食事、予防接種を受けることです。しかし、栄養が十分にとれないこともあり、病気にかかりやすくなっている子どももいます。そこで、世界中の子どもたちの命と健康を守る活動をしているユニセフは、病気から自分の体を守るための予防方法のひとつでもある『石けんを使った手洗い』を世界中に広めています。



写真①



写真②

写真①は、トイレの後、石けんを使って手あらいする男の子です。写真②は、正しい手の洗い方を練習する子どもたちです。石けんを使って正しく手を洗えば、子どもたちの命を奪う病気を予防し、約100万人もの子どもたちの命が守られるといわれています。



写真③

写真③では、手洗いの大切さを伝える劇をしている様子です。世界では、手洗いが命を救う、ひとつの方法になっています。私たちも、普段の手洗いを見直して、石けんを使って、ていねいに手洗いをしましょう。そしてうがいも忘れないようにしましょう。

