

# すこやかだより 12月号

茅ヶ崎市立松浪小学校 保健室



お天気が続き空気が乾燥していますね。かぜをひいている人が増えてきました。コロナ対策で換気が必要があるので、室内が寒い時もあると思います。それぞれが、下着や衣服を上手に脱ぎ着して調節していきましょう。また、風が通りにくい教室の人は特に換気をしましょう。閉め切っていても1時間に1回は窓を大きく開けるとよいですよ。

## 12月の保健目標 かぜの予防をしよう

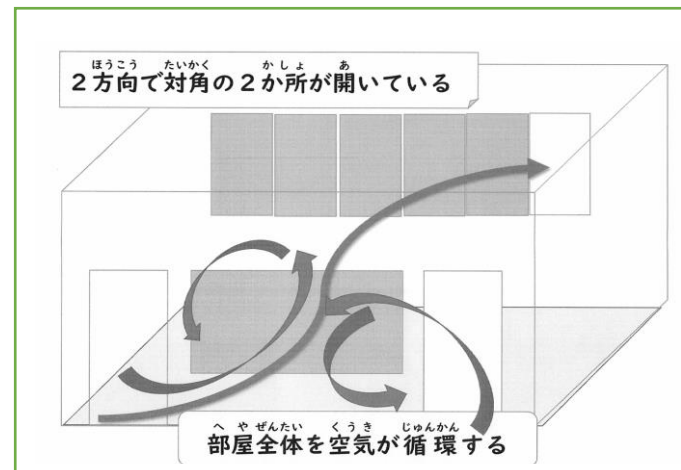
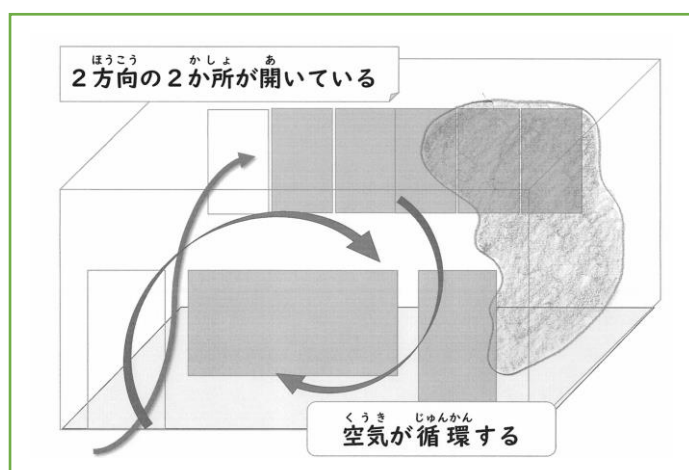
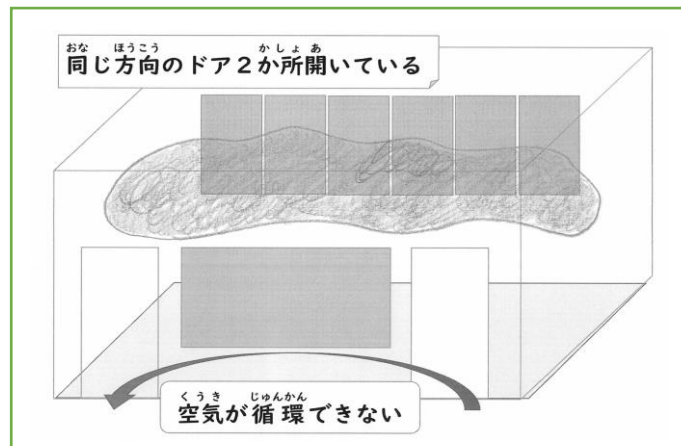
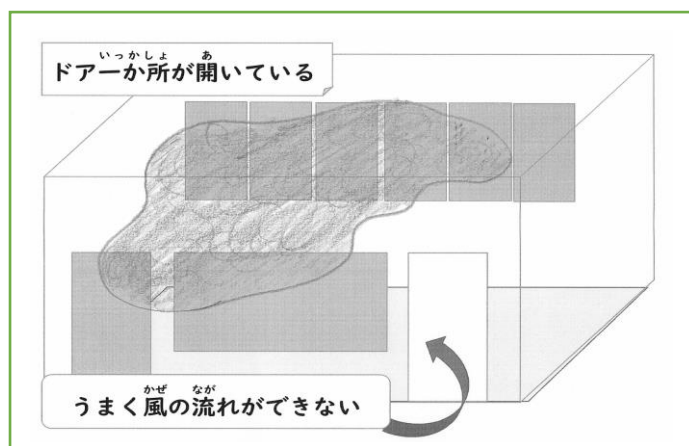
### かぜ とお みち かん 風の通り道を感じてみよう 換気のコツ

空気の流れ、匂いや温度で感じられたら達人級!?

今年はCO<sub>2</sub>チェッカーを使って各教室の空気の様子を調べてもらいました。

場所によって違いが大きく、廊下側に窓がない教室は風の通り道ができにくくCO<sub>2</sub>濃度が高くなりやすいことがわかりました。教室のドアや、廊下に面した窓が閉まっていても高いこと、また、高学年や人数が多い教室も高くなりがちでした。

どの開け方が効果的な換気でしょう 風の通り道がポイントです。



2方向で開けると10倍の換気効果があるそうです。教室はいつもどこが開いているかな？

視力検査が終わりました。



低学年でも0.3未満(D)の人が増えています。これは数年前までなかったことで驚いています。急激に下がった人にきくと、それぞれどうして下がったか思い当たることがありました。(ユーチューブを見ている時間が長かったかも、ゲームをいっぱいしていたなど。)

反対に視力の上がった人もいました。上がった人にもどんな工夫をしていたか聞いてみました。(ゲームの時間を減らした、目の体操や休養をしたよ)などと教えてくれました。

人生100年時代。近視は低年齢で始まるほど強い近視になりやすいといわれます。ならないに越したことはありませんがなっても進行させないようにしていくことが大切です。学校の検査で見えにくかったときは病気のチェックやより正確な視力検査、メガネの処方など眼科を受診して相談してみてください。

厚生労働省より「こころのセルフケア」についてお知らせが届いています。

長引くコロナ禍の中で、必要な時に自らの心をケアできるように「こころ」について知ることがとても大切です。

## こころもメンテしよう

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>

とても分かりやすいサイトなので、こころの不調を感じている人はぜひみてくださいね。



また、国立成育医療研究センターより

新型コロナウイルスとウィルスと子どものストレスについて

の案内も来ています。

とてもきれいな絵でわかりやすくてオススメです。



セルフケア編、リラクゼーション編

おうちのがたへ



【 スクールカウンセラーについて 】 子育てや発達の相談などお気軽にどうぞ

次回12月21日(水) 14:00~16:00 次々回1月11日(水) 10:00~

(☎ 83-4571 保健室 永埜・林まで)

インフルエンザのシーズンに入ります。別配布のお手紙をお読みください。  
登校連絡票がありますので保管をお願いします。治って登校するときに保護者の方が  
記入しお子さんにもたせてください。

