

～しっかりね🍷 きちんとたべ🍷 よくあそ🍷 すこやかにのび🍷 ～入谷小はルルブル運動を推進しています～



令和5年2月1日
入谷小学校保健室
第16号
*おうちの人と一緒に
読みましょう。

宮城県は、新型コロナウイルス感染症による医療機関への負荷が大きい状態であることから、「みやぎ医療ひっ迫危機宣言」の実施期間を2月13日まで延長しました。また、インフルエンザの患者数も増加しています。新型コロナウイルス感染症の予防対策は、インフルエンザにも有効ですので、引き続き、石けんでの手洗い・マスクの着用・換気の徹底など感染症予防に努めましょう。

保健目標 室内の換気に気を付けよう！



1月16日(月)

薬剤師 尾形先生が
来校し、5年生教室の
空気検査を行いました。
二酸化炭素の濃度は、
基準値内の900
ppmでした。常時、対
角線上2箇所を開けて
いますが、あっとい
う間に二酸化炭素の
濃度は増えていきま
す。
休み時間の換気も
忘れずに行いませ
う！

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。

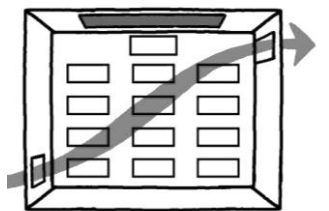
<換気をするといひこと>

- ・新鮮な空気と入れ替わる。
- ・ほこりや細菌、ウイルスなどが出て行く。

みんなが「換気は大切」と思ひことが大事です！

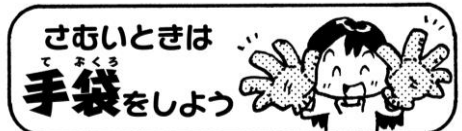
<換気のポイント>

- ☆常時、教室の対角線上の2箇所の窓やドアを10cm程度開ける。
- ☆休み時間には、窓やドアを広く開け、十分に換気する。



室内でも手を出して歩きましょう。

先月は気温がぐんと低くなり、水たまりに氷が張ったり、道路が凍ったり、雪で滑りやすかった日もありました。「寒い」からといって、防寒着やズボンのポケットに手を入れて、歩いている人はいませんか？もしも滑ったり転んだりしたときに、すぐに手を出せず、とても危険です！歩く時は、ポケットから手を出しましょう。



～ 保健室からのお知らせ ～

○「健康の記録」を配布しました。

3学期の身体計測（身長・体重）の結果を記入しました。お子さんの成長はいかがでしょう。御家族で確認していただき、表紙の3学期の欄に押印のうえ、2月7日（火）まで学級担任へ提出をお願いします。

○「歯・口腔アンケート」を配布しました。

宮城県から歯と口腔の個別指導の状況についてアンケートが届いています。記入後、健康の記録と一緒に2月7日（火）まで学級担任へ提出をお願いします。

○メディアコントロールチャレンジを実施します！！

日常生活におけるメディアとの関わり方を考え、眼の負担軽減や視力低下の予防、生活習慣を見直すことを目的とし、町内小中学校で「メディアコントロールチャレンジ」を実施します。御家庭で希望するコースを決めて1週間チャレンジします。詳しくは、2月8日（水）に配布する文書を御覧ください。



実施期間：2月10日（金）～16日（木）の7日間（志津川中学校区）

※ 1月にチャレンジしたカードもお返しします。前回の取組状況を振り返り、今度のチャレンジに生かしてみてください。

お子さんの成長について考えてみませんか？



この一年で、お子さんはどのくらい大きくなったでしょうか？

本日、配布した「健康の記録」から数値を記入して、比較してみましょう。

	1学期（4月）		3学期（1月）		成長（3学期-1学期）
身長	cm	→	cm	}	cm
体重	kg	→	kg		kg
肥満度（※）	%	→	%		%

※肥満度とは…

年齢、身長から出される標準体重に対して自分の体重がどの程度多いか少ないかをパーセントで見えるものです。

-20%未満	やせすぎ
-20%以上～ +20%未満	標準
+20%以上～ +30%未満	軽度肥満
+30%以上～ +50%未満	中等度肥満
+50%以上	高度肥満

冬休みが明けて、体重が増えたというお子さんも見られました。

肥満は、「食事・運動・生活リズム」のバランスの乱れから生じることが多いとされています。

今後、身長の伸びに伴い、自然に肥満度が下がってくる可能性もありますので、体重を減らすというより増やさないという意識で生活を見直してみましょう。また、肥満度が+20%以上で、肥満度が上昇傾向のお子さんについては、間食の内容や食べる時間、運動不足などに気を付けてください。今回の結果を御覧になり、是非今後の健康管理にお役立ててください。

