

# ほけんだより

2月

令和6年1月31日  
大田区立大森第四小学校  
校長 明石 達也  
養護教諭 碓氷 順子

1月の計測（身長・体重）時に保健指導を行い、咳やくしゃみでどのぐらいの飛沫が飛ぶのかを学びました。咳は約3メートル、くしゃみは約5メートルもの距離をウイルスが飛んでいきます。さらに、くしゃみでは、ウイルスは新幹線の速さで飛んでいくことを模型で確認したところ、子どもたちからは「うわ～！こんなに遠くまで飛ぶの！」「新幹線ってすごく速いよね！」と驚嘆の声が聞かれました。マスクの着用や咳エチケットを守り、自分だけでなく周りの人にもウイルスを広げないような工夫ができる人になってほしいと思っています。

くしゃみをすると、新幹線の速さで5mもウイルスが飛ぶんだよ！！



## 寒い冬本番！こんなことに気をつけよう。



### 【 ①ポケットから手を出して歩こう！ 】

登校校時、ポケットに手を入れたまま登校してくる児童を見かけます。ポケットに手を入れたまま転倒すると、咄嗟に手を着くことができず、顔を打つ大怪我につながります。学校でも指導していますが、外出時等、ご家庭でもご注意ください。

### 【 ②上着は部屋の中では脱ごう！ 】

上着には、外での汚れやウイルスが付いています。また、部屋の中でもずっと厚着をしていると、体温調節ができてにくい身体になります。室内では上着を脱ぎましょう。暖かい日中や朝晩の寒い時等、気温に合わせて衣服を調節しましょう。



室内では上着を脱ごうね！



## 保護者の方へ

全校児童に対して、登下校時に、「靴をきれいに入れましょう」と指導をしています。3学期の始めと比較し、意識して靴の踵を揃えている児童が増えました。子どもたちはあっという間に成長します。「上履きがきつい」と話す児童もいるため、週末に持ち帰る際に、サイズが合っているかをご家庭でもご確認ください。

