

令和4年1月11日(火)
大田区立矢口小学校
校長 井上光広
養護教諭 笹淵 明日香

新しい年が始まりました。2022年は「寅(トラ)年」。トラは、毛皮の立派な模様から、夜空に輝く星、「決断力と才知」の象徴としての意味があるそうです。また、寅年は芽を出したものが成長していく、これから成長する物事の象徴が生まれる始まりの年とも言われています。成長や始まりのきっかけになる1年。そんな1年でできると良いですね。

◆1月の保健行事◆

- 12日(水) 発育測定 6年生
- 13日(木) 発育測定 5年生
- 14日(金) 発育測定 4年生
- 17日(月) 発育測定 3年生
- 18日(火) 発育測定 2年生
- 19日(水) 発育測定 1年生
- 21日(金) フッ化物塗布 4・5年生希望者 (5時間目から順次、保健室にて実施します。)

今年度、最後の発育測定になります。
髪の毛を高い位置に結ばないよう、お気を付けてください。
1年間の成長結果が楽しみです。



◎感染症を流行させない消毒について





毎年冬になると流行するのがインフルエンザやノロウイルス。もちろん予防のために、①手洗い・うがい②換気③マスクの着用④人ごみを避けるなど普段から行っているとは思いますが、消毒についてはいかがでしょうか。よくアルコール消毒を見かけますが、手洗いをした後のアルコール消毒は様々なウイルスに効果的です。しかし、ノロウイルスにはアルコール消毒薬は効果がありません。間違った消毒を行うことは意味がないため、状況に応じた消毒を行ってほしいと思います。(新型コロナウイルスには両方効果があるといわれています。)

●風邪やインフルエンザには・・・十分な石けん手洗い+アルコール消毒薬

アルコールの濃度は70%がもっとも効果的です。100%に近いとすぐに蒸発してしまい、しっかりとウイルス除去することができません。手洗いのあとに10秒かけて両手を擦り合わせて消毒しましょう。

●ノロウイルス(感染性胃腸炎)には・・・次亜塩素酸ナトリウム溶液での拭き取り+水での拭き取り

次亜塩素酸ナトリウム溶液は、家庭の塩素系漂白剤が使用できます。便や嘔吐物が付着した場所には0.1%、感染者が触れた場所には0.02%の消毒薬を使います。塩素系の消毒薬はタンパク質にダメージを与えるので、消毒後はしっかりと拭き取ります。

<p>*0.1%の消毒薬*</p> <p>500ml ペットボトルの水に 次亜塩素酸ナトリウムを キャップ2杯分入れる。</p> 	<p>*0.02%の消毒薬*</p> <p>500ml ペットボトルの水に 次亜塩素酸ナトリウムを キャップ半分弱入れる。</p> 
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

生活リズムチェック週間がはじまります!

1/17(月)~1/21(金)は、今年度最後の生活リズムチェック週間です。冬休み中に遅寝・遅起きで朝昼兼用の食事になってしまうなど、生活リズムが乱れている人もいるかもしれません。この週間をきっかけに、家族みんなで規則正しい生活を心掛けてみてください。

冬休み中のけがや病気について

冬休み中に、大きな病気・感染症、事故や怪我などはありませんでしたか。その他、小さなことでも冬休み中のお子さんの様子について、学校に何かお知らせしたいことがありましたら、担任や保健室までご連絡ください。



ほけんだより 1月



くち こきゅう 口で呼吸していませんか？



マスクをしていると、つい口で呼吸していることが多くなってしまおうよ！

くち こきゅう
口で呼吸をしていると、冷たい空気が直接口に入って、口や

のどが乾燥してしまい、ウイルスに感染しやすくなってしまいます。

はな こきゅう はな なか くうき
鼻で呼吸をすると、鼻の中で空気があたためられて、鼻毛や粘膜が

ほこりやウイルスを取り除いてくれます。鼻呼吸を意識しましょう。



『あいうべ〜！！』



たいそう
体操をしよう！！

あ



のどのおくが見えるくらい
大きく口をあける

い



はが見えるように口を
よこにひろげる

う



くちびるをまえにつきだす

べー



したをあごの先までのばす

『あいうべー』体操をくり返し行くと、口が閉じて鼻で呼吸する習慣がつかます。

おも た
思い出したら、マスクの中でもできるので、やってみてくださいね！

みやす
冬休みはどんな生活
をしていましたか。
はやめ
早めに学校生活のリ
ズムに
戻るように、ま
ずは朝の習慣を
意識
して
みましょう。

1日を元気にスタートできる『モーニングセット』！



早起きして、
時間によゆうをもつ



朝ご飯を食べる



トイレに行く