

# 2月 すくすく

R3. 2. 22  
羽生南小  
保健室

寒い日が続いていますが、少しずつ春を感じる季節になりました。体をよく動かすことで、風邪や感染症にかかりにくい身体づくりをしていきましょう。

まだまだ体調管理に気をつけていく必要があります。引き続き、手洗い・うがい・消毒・マスク着用をして、風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、その他の感染症の予防をし、「早寝早起き・バランスのいい食事・適度な運動」を心がけて寒さに負けず元気に過ごしましょう。

## 2月の保健目標



手洗いうがい消毒をしっかりと  
寒くてもしっかり歯をみがこう



# 教室の空気の検査

先日、学校薬剤師の山口雅晃先生に教室の空気を検査していただきました。教室の空気は、二酸化炭素 1500ppm 以下であることが望ましいと「学校環境衛生の基準」に示されています。

学年	人数	エアコン	窓の状態	時間	二酸化炭素
低学年	24名	使用	開	8時55分 (1時間目)	600ppm
高学年	26名	不使用	開	9時5分 (1時間目)	1000ppm

二酸化炭素が増え、酸素が減ると頭も働かなくなり集中できなくなります。新型コロナウイルス感染症予防のためにも適切に換気をしましょう。

また、風邪やインフルエンザ対策として、室内の湿度も保ちましょう。バケツや花瓶に水を入れておくだけでも効果があります。

### 換気の仕方

- ①休み時間ごとに窓を開ける
- ②教室の窓は対角線上に開けておく（空気の流れをつくる）



# 第1回学校保健委員会を開催しました



【講師】  
カルビー株式会社  
コーポレートコミュニケーション  
食育担当 金子 利行 様

## 講話「おやつとの付き合い方」

- ・おやつの量は約200kcalを目安にしましょう。（1日に必要なエネルギー量の10～15%）
- ・時間と量を決めておやつを食べましょう。（食事の2時間前までに食べる。）
- ・おやつは体の栄養と心の栄養があります。
- ・食べ過ぎてしまったときは、どうするか考えましょう。（運動する、明日のおやつの量を減らすなど。）

ポテトチップス200追加は手のひら1杯分！

パッケージを見ておやつを選びましょう。

賞味期限、消費期限の意味を知っていますか？商品によって違います。

### 保護者の感想

こんなに身近なのに考えたことがありませんでした。ついつい食べたい分だけ食べてしまう（与えてしまう）ことばかりでしたが、健康を考えながら摂取する事が大切だと気づきました。

## むし歯の治療は終わりましたか？

- 寒くなりましたが、歯みがきはしっかりできていますか？歯みがきをおろそかにしていると
- 4月の歯科健診までにむし歯ができてしまいます。感染症予防にもなる今がとても大切な時期
- なので、寒さに負けずしっかり歯みがきをしましょう。また、むし歯は放っておいて治るもの
- ではありません。まだ未受診の児童は、歯医者さんの予約を取り、早めに受診し治療してください。
- ご家庭でも、仕上げみがきや歯みがき指導のご協力をよろしくお願いいたします。

## 〈学校運営協議会委員より〉

2月18日（木）に行われた第3回学校運営協議会において、歯科医でもある新井委員さんからコロナ感染防止には、口の中を清潔に保つことが重要であるとのアドバイスをいただきました。口の中が不衛生だと、感染のリスクも高まってしまうそうです。だから、みなさん歯みがきをしっかり行いましょう。