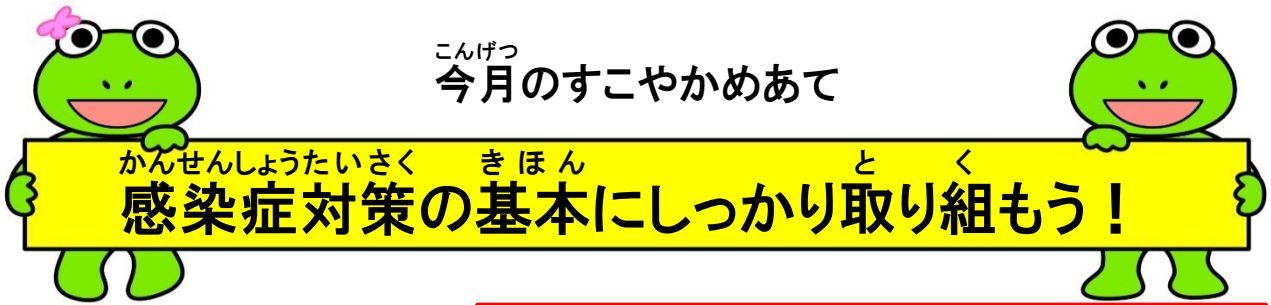


12月 すこやかスクール

岡崎市立福岡 小学校保健室

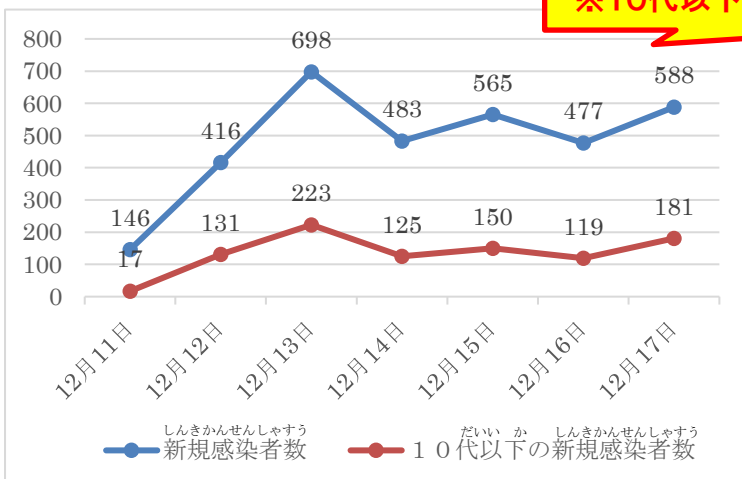
もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月を楽しみにしている人も多いと思います。しかし、現在新型コロナウイルスの感染者は増加傾向にあり、第8波に突入しています。残りの登校日、冬休みを楽しく健康に過ごすため感染症対策を見直して、しっかり取り組みましょう。



今月のすこやかめあて

感染症対策の基本にしっかり取り組もう!

【岡崎市の新規感染者数の推移】



※10代以下の新規感染者が高い割合を占めています

日本の感染者数の合計

27,187,394人 (12月19日時点)

(日本の人口の約21.8%が感染している!)

現在の新型コロナウイルスの変異株について

日本を含む世界各地でオミクロン株BA.5系統の変異株が大半を占めています。

特徴...感染拡大の速度がとてつもない



1 教室の効果的な換気方法について

教室の効果的な換気のポイント

- ① 常に、廊下側の前扉20cmと運動場側の後ろの窓を20cm (その反対でもよい)、対角線に空ける。
 - ② 気候上、常に空けておくことが難しい場合は、授業内で数分間、窓を全開にする。
 - ◆ 1~3年生...45分授業の間に1回
 - ◆ 4~6年生...45分授業の間に2回
- (令和4年度岡崎市学校保健会総会 木全先生講演資料より)



教室内の二酸化炭素濃度測定器に注目!

福岡小学校では、二酸化炭素濃度が1000ppmを超えないように気をつけて換気をしています。

また、教室の二酸化炭素を正しく測定するために、測定器は開けている窓から遠いところに設置するようにしましょう。



2 振り返りコーナー —基本的な感染症対策ができているかな？—

<p>① 手洗い用石けんを使って30秒以上、手を洗っている。</p> 	<p>② 屋内で会話をするときは、鼻まですっかりマスクを着用している。</p> 	<p>③ 学校生活や家の中で常に換気を意識して生活している。</p> 
<p>④ 毎日健康観察をし、体調が悪い時は無理をしないようにしている。</p> 	<p>⑤ 睡眠を毎日8時間以上、とっている。</p> 	<p>⑥ 3食栄養バランスのよい食事を食べている。</p> 

1～3年生は、感染症対策をするために特に心がけたいことを①～⑥の中から、1つ選んで、「すこやかカード」に番号を書きましょう。1か月間、選んだめあてを意識して過ごしましょう！

保健室からの冬休み課題 「冬休みすこやかカード」について

寒い冬は、外へ出る機会が減り、運動不足になりやすい季節です。冬休みに、室内でできるエクササイズに取り組みましょう。エクササイズのポイントや詳しい取り組み方は「すこやかカード」の裏を読んでください。「飛行機バランス」が何秒できるかチャレンジする欄もあります。初日と最終日に取り組み、エクササイズの効果を試してみましょう。お家の方と、どちらが長くできるか競ってみるのもよいです。

飛行機バランス		縦目 (12月24日)		横目 (1月9日)		縦横 どちらかへった・へった		どちらかへった・へった	
右足	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒
左足	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒

※エクササイズに記入欄に制限を設けています。

カードは、1月10日(月)に担任の先生へ出しましょう。



3学期の身体測定の時に、学年で「体もりもりバランス大会」を開催する予定です！学級の中で「飛行機バランス」にいちばん長く取り組めた子には、賞状を渡します。



お家の方へ 新型コロナウイルス感染症対策における朝の健康観察及び登校について（確認）
 学校内での新型コロナウイルス感染症対策の観点から**本人が普段と体調が少しでも異なる場合は登校を控えてください。**また、同居の御家族に風邪症状がみられる場合や発熱で受診をされている場合も同様に登校を控えていただくようお願いします。感染症拡大防止のため、改めて、朝の健康観察を徹底していただき、登校について慎重に御判断いただきますよう御協力よろしくお願いたします。
 （連絡先：岡崎市立福岡小学校 養護教諭 小田紗矢香 電話 51-9040 FAX51-9082）