

ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

令和 3年 11月 30日
第15号 神石小学校

『新型コロナウイルス』+『インフルエンザ』感染対策のために…

早寝早起きで 免疫力アップ!



日に日に寒さが厳しくなってきました。神石小学校では、鼻水などの症状がある人が少しみられています。

昨年は流行しなかった「インフルエンザ」ですが、昨年流行しなかったからこそ、今年の冬はインフルエンザの流行と同時にコロナ第6波の流行も心配されているそうです。

私たちの体の抵抗力を高めるために、予防方法を再度確認し、早寝早起きなど、規則正しい生活リズムで免疫力を向上させていきましょう。

正しい予防方法で「かからない」「うつさない」



インフルエンザの予防方法は、新型コロナウイルス感染症に対しても有効です!

★予防のポイント★

- ◆こまめな手洗い、手指の消毒を心がけましょう。
- ◆正しくマスクを着用しましょう。
- ◆三密（密閉空間・密集場所・密接場面）を避けましょう。
- ◆室内は適度な湿度（50~60%）を保ちましょう。
- ◆十分な休養とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めましょう。

換気と加湿の効果について



おうちでも学校でも、エアコンやストーブをつけるようになりました。せっかく暖くなった部屋や教室なのに、窓を開けると温度が下がる、また、せっかく加湿しているのに、窓を開けると湿度が下がってしまうと思いがちです。

なぜ、換気と加湿が必要なのでしょう。「換気」は、物理的に風を起こして、ウイルスを室内から追い出す感染予防対策です。そして「加湿」はウイルスの生存しにくい環境をつくる予防対策です。

どちらも『ウイルスを減らす』という目的は一緒なので、相乗効果ということになります。冬に最適な室温は18~22℃、湿度は50~60%です。換気と加湿を両立させて、ウイルスをシャットアウトしましょう。

お口の川柳 入賞おめでとう!



夏休みの宿題で全員が応募した、「お口の川柳」について、先日町内での審査があり、神石小学校では5名の児童が入賞しました。町の表彰式はありませんが校内で表彰しました。

《小学校低学年の部》

優秀賞

2年 横山武虎くん 『ぴかぴかの しろいはきりり 金めだる』

佳作

3年 小塩健太くん 『ぼくあぜん みがいてたのに 虫歯かな』

佳作

3年 長田のんさん 『はみがきで さわやかアンド リフレッシュ』

《小学校高学年の部》

最優秀賞

4年 横山璃子さん 『オリンピック 世界をもてなす 白い歯で』

佳作

5年 岩本歩夢くん 『きれいな歯 みんなにみせたい でもマスク』

※応募した全員に「参加賞」があります。川柳に込めた願いや思いを忘れずに、これからも自分の歯を大切に守っていきましょう。