

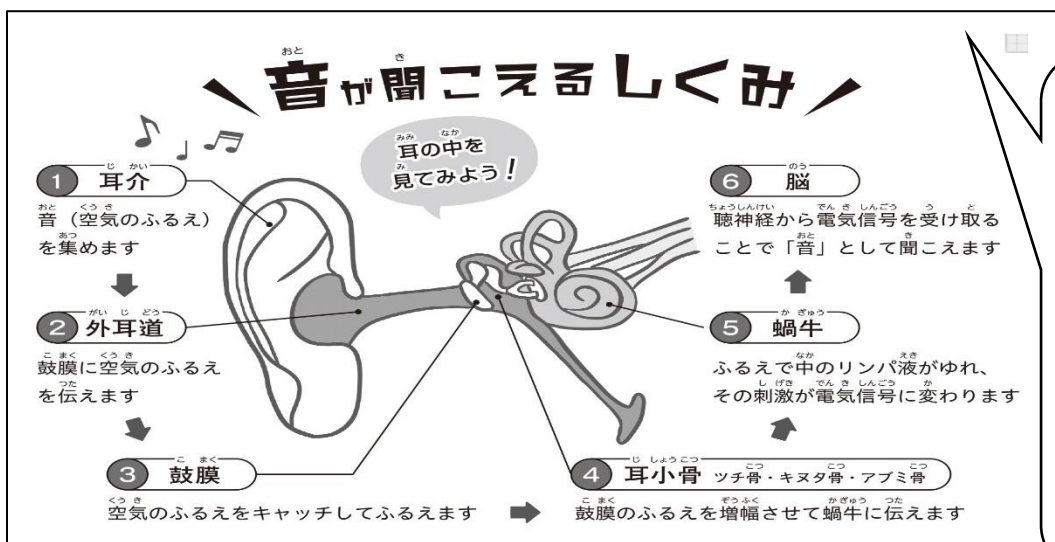
# ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

令和 6年 3月 1日  
第21号 神石小学校

うらかな春の日ざしの中、そよ風が吹き渡る様子を「風光る」と表現します。そんな日は外に出たくなりますが、3月は寒暖差が大き、「春嵐」や「春疾風」と呼ばれる強風が吹き荒れ、急に冷え込むこともあります。外に出るときは上着を持ち歩いたり、重ね着をしたりして、かぜをひかないように過ごしましょう。

## 3月3日は『耳の日』



音も光も、空気中を進む速さが決まっています。音は1秒間に約340m。光は1秒間に約30万kmで進みます。速いですね！

### 耳の役割

音を聞く

体のバランスを保つ



鼻をかむときは片方ずつやさしくかむ、耳元で大きな声を出さないなど、耳にやさしい生活を！

## 学校保健委員会を開催しました(2/28)

学校医の鈴木先生、学校歯科医の秋山先生、学校薬剤師の山口先生においでいただき、学校保健にかかわって、多くのことをご指導ご助言いただきました。

### 換気をわすれずに

基準値を超えると、頭痛や注意力がなくなるなどの症状が出たり、感染症にかかりやすくなります。

空気中の二酸化炭素の濃度の基準は1,500ppm以下です。※ppmは濃度を表す単位。換気することなく締め切った部屋に長くいると、二酸化炭素濃度が徐々に上がっていきます。あっという間に4,000ppmぐらいになるそうです。加湿器などを使って、湿度も50~60%を保ちましょう。

### 手で顔をさわらない

ある調査では、人間が無意識に顔を触った回数は1時間になんと23回！

わたしたちは知らず知らずのうちに、顔をさわっています。感染症の予防で大切なことは、顔を手でさわらないこと。それは、手には目に見えないウイルスや細菌が付いているからです。だから、ていねいな手洗いが必要なのですね。

マスクをつけたときは、ひもを持ってはずしましょう。



### むし歯の予防は食生活から

むし歯ができるのは、歯のみがき方だけでなく甘いものとりすぎなど、食生活に大きく関係があるといわれています。家族みんなで協力して、甘いものとりすぎに気をつけ、よくかんで食べることも意識してみましょう。

栄養33運動を意識しよう！3食(朝・昼・夕食) 3色(赤・黄・緑色)

### 成長ホルモンを働かせよう

すいみのゴールデンタイムは、「午後10時から午前2時」といわれています。本校だけでなく、メディア時間はどの学校でも課題になっています。生活の仕方でも目が悪くなってしまう場合もあります。生活チャレンジでも取り組んでいますが、「メディアの使用」はおうちの人とよく話し合っ、時間などのルールを決めましょう。学習でもよく使うメディア機器と上手につき合っていきましょう。

部屋が明るすぎるのも問題です。窓際はカーテンなどを使い、適度な照度を保ちましょう。

### おうちのかたへ

今年度も終わりに近づきました。神石小学校の子どもたちは、最近では欠席も少なく、比較的元気に過ごしています。しかし、県内では特にインフルエンザが増加傾向にあるようです。「手洗い・換気・咳エチケット」などを中心に、引き続き、お子さんの健康管理について、ご協力をお願いいたします。何かご心配なことがありましたら、学校までご連絡ください。

