

# ほけんだより



令和2年10月1日発行  
磐田市立向笠小学校  
保健室

こんげつは、みなさんが楽しみにしている運動会がありますね。まだ気温が高い日もあるので、水とう、ぼうし、タオルは毎日持ってくるようにしましょう。体調が悪いと思ったら、すぐに先生に伝えましょう。



## <10月の保健目標>

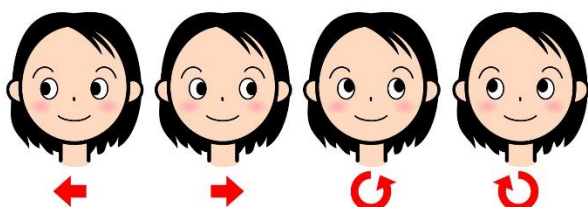
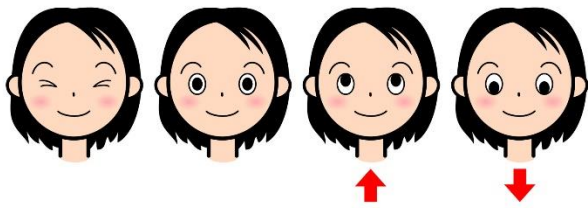
め たいせつ  
目を大切にしよう



まいにち 毎日、いろいろなものを見ている「目」は、とてもつかれています。

め 目のリフレッシュ体操をしてみましょう。

- ①目をぎゅっとつぶり
- ②大きくひらきます
- ③上を見ます
- ④下を見ます



- ⑤左を見ます
- ⑥右を見ます
- ⑦左回りにまわします
- ⑧右回りにまわします

テレビ、ゲーム、パソコンなどの画面を見た後は、特につかれます。今日はノーメディアデーですね。大切な目を休ませてあげましょう。



## ただ「正しい姿勢」できていますか？



きょうかしよ ほん  
教科書や本は、  
め  
目から30cmはなす

せなか  
背中は、まっすぐに  
のばす

あし aura ぜんぶ  
足の裏は、全部  
ゆか  
床につく

つくえ からだ  
イスと机は、体から  
にぎりこぶし1つ分  
はなす

少し気温が下がり秋らしい風が吹くようになりましたが、お子さんの体調はいかがでしょう。今月は、子どもたちも楽しみにしている運動会があります。練習が始まって、疲れが体に出ることもあります。引き続き健康観察をよろしくお願いいたします。



## 新型コロナウイルス感染症対策

本校ホームページで既に御覧いただいた方もいると思いますが、向笠小学校では、感染症対策の3つのポイントを踏まえて、以下の対策を取っています。



### ①感染源を絶つ

- 発熱等の症状がある場合は自宅で休養する(出席停止)
- 登校時の健康観察、1日を通しての健康観察を徹底する



### ②感染経路を絶つ

- 飛沫感染…咳エチケット(マスクの着用)、ソーシャルディスタンス  
※熱中症が心配な時期は、熱中症予防優先
- 接触感染…手洗い、消毒
- マイクロ飛沫感染…換気、近距離での会話・発声、大声に注意する

スーパーコンピュータ「富岳」による換気シミュレーション動画です。エアコンで部屋を冷やしつつ、効果的に換気ができることがわかります。



### ③抵抗力を高める

- 十分な睡眠、適度な運動、バランスの取れた食事を心がける

### ○具体的な対策○



換気	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業中は、<b>対角の窓を20cmずつ開けておく。</b></li> <li>・休み時間は、<b>4か所開ける(2分以上)。</b></li> <li>・扇風機はつけておく(夏季)。</li> </ul>	
マスク	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひとり学び、話をしないとき、距離が保てる時、熱中症が心配な場合は、<b>はずして良いこととする。</b></li> </ul>	
手洗い	<ul style="list-style-type: none"> <li>・登校後、掃除・トイレの後、給食の前、共有の物を触った後には必ず手洗いをする。</li> <li>(手指のアルコール消毒は補助的に使用)</li> </ul>	

### ○感染のリスクが高い実技教科での対策○

#### ※音楽科

合唱…普段の練習では、マスクを着用し、同じ方向を向いて歌う。まとめのときなど、場面や時間を限定してマスクをはずす。お互いの距離を保つようにする。

合奏…楽器を使用したら手洗いをする。



#### ※家庭科(調理実習)

授業前後の手洗い・手指消毒、マスク着用、換気、十分な加熱調理を徹底する。試食は、各自タッパーを持参し、教室で食べる。