



夏から秋に、季節がかわっていきますね。体温調節が難しいので脱ぎ着ができる服装で、かぜをひかないように心がけましょう。

## 🌸マスク、「フィット」していますか？

学校生活の中で、子どもたちはマスクをつけて感染予防に努めています。ですが、どの学年にも鼻や口元が露出している人がいます。ちょうどマスクが口元まで落ちてきてマスクを噛んでしまっている子どももいます。「鼻までマスクをしようね」と声をかけると直してくれるのですが、「しゃべっているとおちてくる」と一言。そうですよね。喋っていると鼻がでて、直すことがありますよね。そもそも、大人はまだしも、子どもの顔にジャストサイズのマスクを見つけるのはなかなか大変だと思います。



### ★「しっかりと顔にフィットしたマスクを着けることは、新型コロナの拡大を抑えるのに有効です」

(MMWR Mord Mortal Wkly Rep)

米国感染予防センターの実験では、感染性のエアロゾル(空気中の微細な粒子)は顔にしっかりとフィットしたマスクを用いると約95%減らすことができたという結果がでています。

〈実験対象のマスク〉

①サージカルマスクの上に布製マスクを覆う	サージカルマスクの上になやかな布マスクを覆うことで隙間が減る
②サージカルマスクの両端に結び目を入れる	サージカルマスクの隙間を結び目でしめることで隙間が減る



マスクがゆるくてずれてしまう人はマスクの紐の調節を、マスクが顔のサイズに合っていない人は結び目をつくって顔とマスクの隙間を減らす工夫をしてみてください。

## 毎日の健康チェック、ありがとうございます！

- 体温や症状の有無など、毎日の健康チェックをお願いします。風邪や発熱の症状がある場合は、無理せず**お家で休養**しましょう。

〈新型コロナウイルス感染者の初期症状〉

初期症状は全年代で、「**発熱**」が最多。次いで「**咳**」、「**咽頭痛**」、「**倦怠感**」

- 複数の症状が同時に出る場合もあります。
- 発熱しないこともあるので、**いつもと違う症状**がないか観察をお願いします。





## 🌸学校保健委員会があります！

9月30日に学園学校保健委員会があります。第1部では、3～6年生がスクールカウンセラーの金井なおみ先生の講演をお聞きします。3, 4年生は「ころのおはなし～こまったとき、どうする?～」5, 6年生は「心の育ち～ストレスと上手につきあう～」をテーマにお話をお聞きします。第1部は子どもだけの参加になりますので、後日ほけんだよりにて講演内容や子どもたちの感想を載せさせていただきます。



第2部は小中学校職員に加え、学校医の先生方、小学校PTA子育て委員の方々、中学校保健厚生部員の方々にご参加いただき、子どもたちの健康課題や生活について協議し、学校保健の推進を図りたいと思います。該当の保護者の皆様、お忙しい中だと思いますが、ご参加よろしくお願い致します。資料は当日配布します。

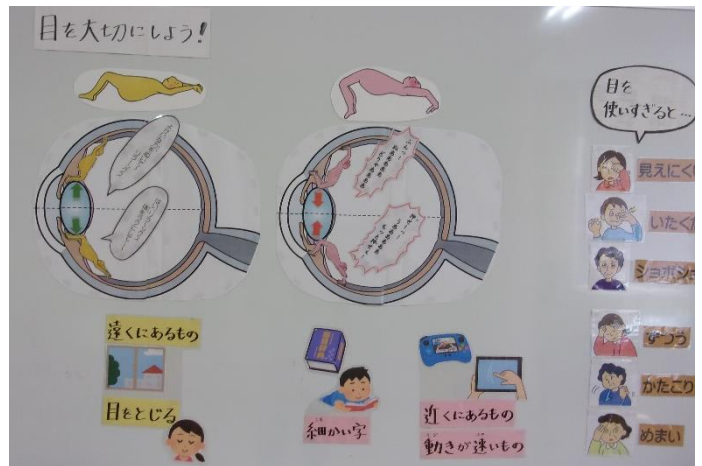
## 🌸目を大切にしましょう

夏休み明け、保健室に来室する子どもたちからは「夏休み中はゲームをたくさんやった」「ずっとやってた」という声が聞こえてきました。夏休み中のゲーム生活から抜け出せず、学校の日にもゲームをたくさんやってしまい、目の下に隈をつくっている人もチラホラと…。ゲームに関しては、それぞれお家でルールがあると思います。ゲームをやらせない、時間を短くしようという内容ではなく、目にポイントを当てた内容の保健指導を行いました。

〈3～6年生〉

○ゲームやタブレット、テレビなどを見た目は、とても疲れています。適度に目を休憩させましょう。

- ・遠くを見る(ゲーム20分：休憩20秒)
- ・目を閉じてリラックス
- ・ホットタオルで眼の周りの筋肉をほぐす
- ・首や肩のストレッチで血流をよくする



〈1, 2年生〉

○この手洗い、どこがだめ?...手の正しい洗い方をみんなで教え合いました。

○きらきら目になろう!...疲れ目をきらきら目にするにはどうしたら良いか、話しました。

- ・前髪は目にかからないようにしましょう
- ・勉強は姿勢よく
- ・ゲームをしたら休憩する
- ・21時に寝る場合はゲームやテレビは19時までにはしましょう

