



練馬区立早宮小学校
 校長 須藤 田鶴子
 養護教諭 石山 綾
 令和2年12月12日

今年はどうな1年だったでしょうか。新型コロナウイルスの影響で変わってしまったこと、我慢しないと
 いけないこともたくさんあったと思います。もうすぐ冬休みです。1年の疲れが出て体調を崩してしまわな
 いように、生活リズムを整えて過ごしましょう。

冬期の換気について

薬剤師 大澤先生より

暖房の季節になりました。新型コロナウイルスの脅威が収まらない今、教室の換気は最重要課題となります。
 保温との両立を考えながら教室の空気を入れ替える工夫と努力が必要です。

- 効率的な換気をするには⇒対角の窓を開ける。(夏ほど大きく開けなくてよい。10~20 cm)換気扇がつい
 ている場合は対角の欄間等をあける。
- 加湿について⇒マスクの中に湿らせた清潔なガーゼを入れるなどで鼻やのどの周りの保湿ができます。
- 空気清浄機について⇒一概には言えませんが、室内空気を除菌することと、換気をすることは違うこと
 を理解しておく必要があります。

以上の指導から、本校では寒さ対策をしながら、CO2 モニターによる測定(基準 1500ppm 以下)と、授
 業中の複数回の換気をしっかり行っていききたいと思います。

今月の保健目標
冬を健康に過ごそう

ウイルスの入り口は 目・鼻・口



手についたウイルスから感染することも…

- 手で顔やマスクをさわらない
- 石けんなどでいねいに手を洗う

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☹️	😊 平熱 ~高熱	☹️	☹️	😊	☹️
インフルエンザ	☹️	😊 高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
かぜ	☹️	😊 平熱 ~微熱	☹️	😊	😊	☹️

☹️ … 高頻度 😊 … よくある ☹️ … ときどき 😊 … まれに ※無症状の場合を除く

師走のし忘れ ありませんか?



12月を「師走」とも言います。「お坊さんが一番忙しいとき」「先生が慌ただしくするから」など諸説ありますが、1年の最後で師が走り回るほどの忙しさからついた別名です。みんなも年末の忙しさで忘れていたことはありませんか?



- 朝ごはん**
 時間がなくて食べていない…という人は、30分早く起きてみましょう
- メディア**
 ゲームやスマホに夢中で時間を忘れていませんか? 決めた時間を守りましょう
- 手洗い**
 外から帰ったとき、トイレのあと、食事の前などは、忘れず手を洗いましょう
- 病院受診**
 健康診断で気になることがあった人は、今年のうちを受診するのを忘れずに