

# ぼけんだより1月

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3年1月21日

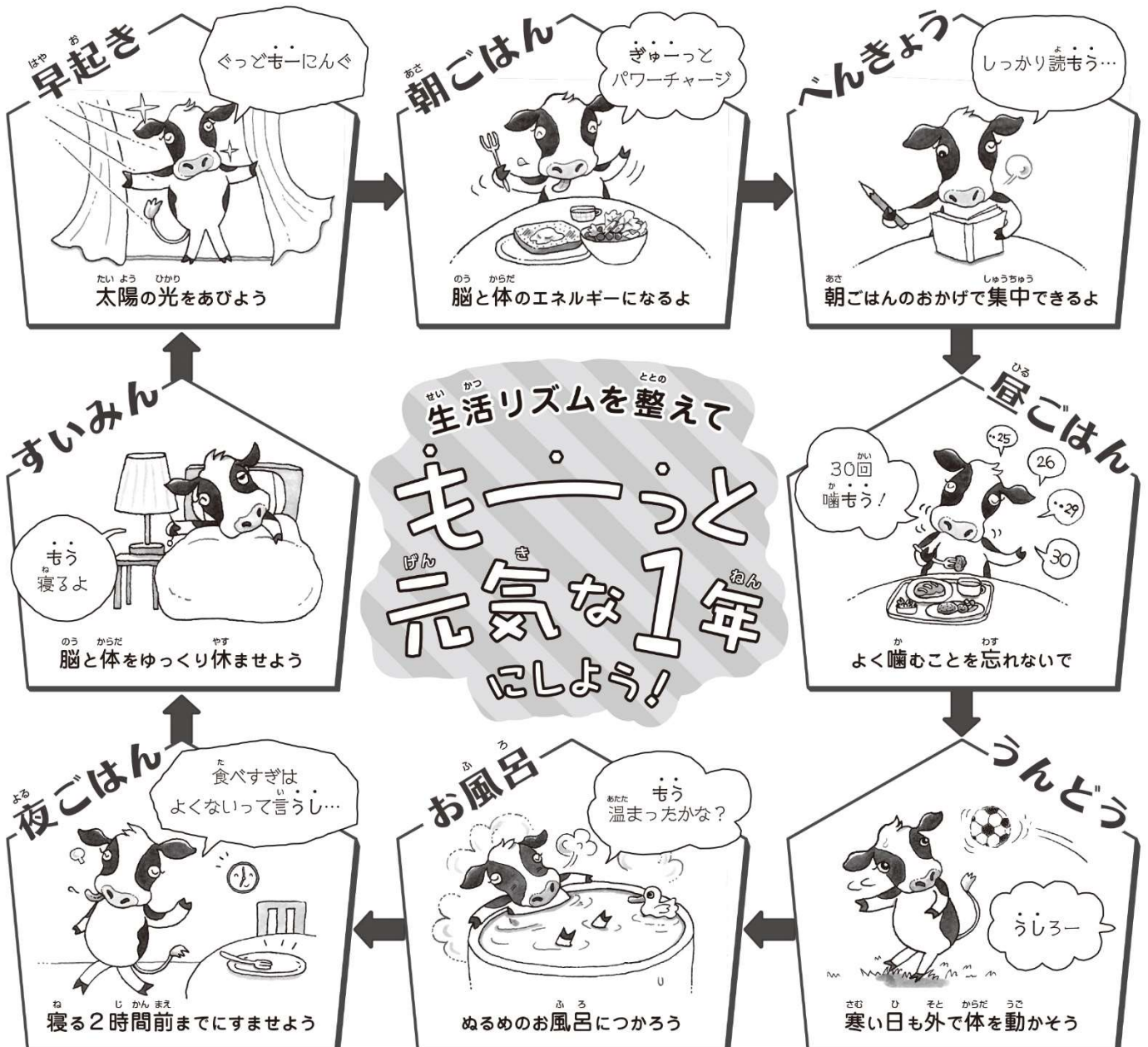
3学期が始まり2週間が経過しました。冬休みで少し生活リズムが乱れてしまった人も少しずつ整ってきたのではないのでしょうか。休み時間には3学年ごとに短縄とびにチャレンジし、体力づくりに励む姿を見ることが出来ます。

干支の動物の中で一番ゆっくりと動く牛。丑年は、先を急がず一步一步着実に物事を進めると良いそうです。健康な体にも、毎日の積み重ねが大切です。室内で過ごすほうが好きな人も、今日からゆっくり、しっかり、元気な体作りをしていきましょう。

今月は今年度最後の身長体重測定があります。人と比べず、7月の自分と比べて成長できた喜びを感じましょう。



抜け出せましたか?



新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、早宮小ではマスクの着用と、石鹸を使用しての手洗いに取り組んでいます。今の時期は換気が大切です。教室の二酸化炭素は 1500ppm 以下であるとの学校環境衛生基準があります。そこで、各教室に CO2 モニターを購入し、時間に限らず、数値が上がった時には換気をして安心して学習に取り組めるよう工夫しています。温度や湿度も基準がありますが、これについては各自が衣服などで調節したり、こまめに水分をとったりして工夫してもらいしかありません。

また、体調不良時には感染予防の出席停止にご協力いただいています。本人はもちろん、兄弟姉妹や保護者など家族の体調不良時にもご協力いただくことで感染予防につながっています。嘔吐や下痢など冬に流行する風邪の症状で欠席する人が増えていますが、無理をさせない対応のおかげで学級での流行も防げていますし、保健室への体調不良での来室も非常に少ないです。本当にありがたく思います。引き続き、登校前の健康観察、検温、カードへの記入の徹底をお願いいたします。低学年の検温忘れが多くみられます。お忙しいとは思いますが、保護者の方による体温計数値の目視、記入をお願いいたします。

1月の保健目標

よいしせい せいかつ  
良い姿勢で生活しよう

気をつけて 冬の猫背



冷たい風に、つつい背中が丸まっていますか？

猫が冬に丸くなるように、人間も本能的に身を縮ませて体温が奪われるのを防いでいるという説もあります。

でもその姿勢、かえって冷えにつながっているかもしれません。姿勢が悪いと呼吸は浅く、体の代謝も悪くなります。すると、うまく熱を作り出せず、さらに体温が下がってしまう…という悪循環になるのです。

寒さで猫背になってしまわないように、服装で対策をしましょう。重ね着やマフラー、手袋などを上手に使ってくださいね。

寒いときも、ピンときれいな姿勢で！



コロナで減ってしまったのは…

1日の歩数が3,000歩未満の割合		
1月	コロナ影響前	15.4%
2月		14.9%
3月	自粛要請	18.4%
4月	緊急事態宣言下	27.3%
5月		29.5%
6月	緊急事態宣言解除後	21.9%
7月		24.4%

(健康アプリを使っている16,000人の歩数調査の結果)

コロナであまり外に出なくなり、1日の歩数も減ってしまったことがわかります。さらに、緊急事態宣言が解除されたあとも、運動する機会は増えていないようです。

この調査の対象は大人ですが、長い休校期間があったみなさんの中には、同じように運動不足になってしまった人も多いはず。

運動は、感染症に負けないからだを作ります。寒い冬も外に出て、からだを動かしましょう。

