

ほけん便り No. 2



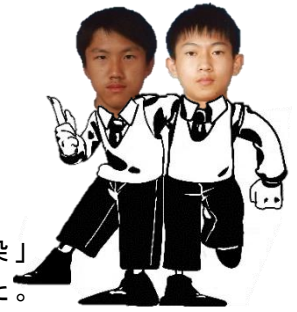
令和3年5月20日

担当 2-4・納所・宮城



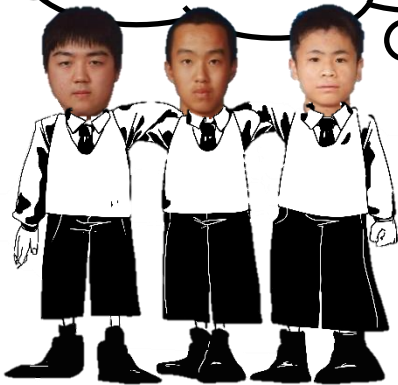
コロナの先へ…

みんな
▶ 波高生で目指そう after corona



新型コロナウイルスの感染経路として「マイクロ飛沫感染」が重要と認識され、改めて換気の必要性が注目されました。そこで私たちはクラスの換気リーダーを担い、感染予防に努めます。スーパーコンピューター「富岳」のシミュレーションによる「学校における窓開け換気効率の評価」を参考に廊下側と窓側を対角に開ける方法で雨の日や、寒い日、空調の入っている部屋でも効率よく換気します。皆さんご協力よろしくお願ひします。

僕たちはクラスの換気リーダーです!



イラスト：宮城 楓

外

教室の空気の通り道を対角線に作ると効果的!

廊下



1. 晴れや曇りの日は教室・廊下の窓とドアを全開します。
※風の強い日は適宜加減します。
2. 雨の日は雨の降り具合によって窓の開け閉めを調整します。
※雨が降りそうだと感じたら早めに対応
3. 雨の日でも空調（クーラー・暖房）がはいっても、よほど天候が荒れていない限り 常時換気の徹底をします。
(教室2か所・廊下1か所)

参考：学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル
「学校の新しい生活様式」(2021.4.28 Ver.6)

5月後半からのこの時期は 心身の疲れが出やすい時期です



保健室より保護者の皆様へ

新学期が始まって最初の中間考査が終わり、3年生にとっては最後の高総体まであとわずかとなりました。

今年は例年になく早い梅雨入りとなりましたが、重苦しい梅雨空に負けず、試合までの残された時間を精一杯頑全力で頑張ってもらいたいと思います。

さて、湿度が高く急に暑くなってくるこの時期は、熱中症や食中毒にも注意が必要です。

また新型コロナウイルス感染症はじめ、様々なウイルスや、食中毒を引き起こす細菌等に負けないためには、日頃から体を守る機能である**免疫力**を高めておく必要があります。

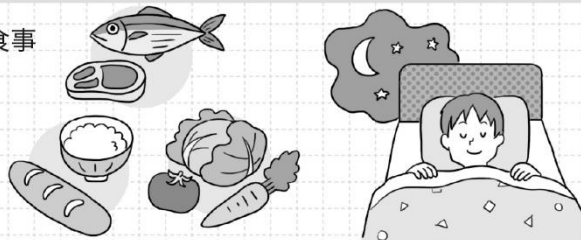
体を守る機能 **免疫** を知ろう

体内に侵入したウイルスや細菌などの“異物”を攻撃して殺す、または排除する働きを「免疫」（疫病（病気）を免れる）と言います。この免疫の力には個人差があり、例えば、同じような環境で生活していても、かぜをよくひいてしまう人とあまりひかない人がいるのはそのためです。

さまざまなウイルスや細菌などが引き起こす感染症。かからないようにするためには、日常的な手洗いなどとともに、この免疫の力を少しでも高めておくことが予防対策の基本と言えます。そのためには、以下のようなことが有効です。



- 栄養バランスのとれた食事
- 十分な休養（睡眠）
- 適度な運動
- ストレスの発散
- よく笑う



ご家庭でもぜひ次のことについて注意され、早めの体調管理をお願いいたします。

●朝食は必ずとって登校させてください。

朝食抜きは午前中の体調不良に繋がります。

●遅くまでスマートフォンを使っていませんか。

保護者の方で観察や指導をお願いします。
睡眠不足が思わぬ体調不良や怪我を招きます。

●体育の授業のある日や部活動時には水筒を持たせてください。

喉が渇く前のこまめな水分補給で熱中症を予防しましょう。

梅雨空や

コロナの先にも 青空が

あると信じて手を洗う

2年4組 納所 碧衣



新学期の緊張と慌しさがひと段落し、体の疲れに加え心の疲れも現れてくる頃です。
お子様の心身の様子で気になる点などございましたら遠慮なくご相談ください。

波高 保健室