



令和2年12月4日  
江東区立東川小学校  
校長：石川加子  
養護教諭：中根理恵

今年も残り1ヶ月となりました。今年は、生活の変化や我慢しないといけないことが多く、体と心両方が健康であることが大切と感じた1年だったかもしれません。冬休みに入り疲れが出て体調をくずさないよう、生活リズムに気を付けて過ごしてください。



## \* 11月の学校保健委員会

11月10日(火)に、学校保健委員会を行いました。今年度はコロナウイルス感染症予防のため、校内にて教員のみでの実施となりました。

例年とは異なる健康診断、体力テストの実施でしたが、養護教諭からは定期健康診断の結果、体育主任からは体力テストの様子や今後の運動活動について話をいたしました。

特に今年度は、今年の3月からの全国一斉休校、感染症予防のための自粛生活などの影響からか、健康診断結果において児童の「視力低下」が進んでいることが分かりました。

昨年度の裸眼視力1.0未満の割合… **19.4%**



今年度の裸眼視力1.0未満の割合… **33.9%**

(※矯正視力測定者を除く。また、受診結果で異常がなかった児童もいるため今後この数は変わる場合があります。)

これは、太陽下の屋外での活動が減ったこと、ゲームやテレビの時間が増えたこと等が影響していると考えられます。視力低下を防ぐためには、目を休めたり、外で運動をしたり、ゲーム等の使い方を考え直したりする必要があります。肥満度やその他の結果についても載せていますので、詳しくは以前配布した学校保健委員会資料を見ていただけたらと思います。

また、今年度も少年写真新聞社の加藤聡様をお呼びし、手の洗い残し実験を行いました。大人でも驚いたほど、手の汚れは落ちにくかったです。水洗いではほとんど汚れは落ちていません。泡で30秒ほど細かく洗わないと汚れが落ちませんでした。



水で10秒  
洗った手

白い部分が汚れです。  
全く汚れが落ちていません



石けんでも10秒  
洗った手

石けんを使っても10秒ではたくさんの汚れが!!  
親指、指先、爪の中、手首あたりなど...



この後、30秒しっかり洗って汚れを落としましたが、細かな部分にまだ汚れは残っていました。洗い残しが多い部分まで、丁寧にしっかり洗わないと汚れは落ちないことが分かりました。

がつ ほけんもくひょう ふゆ けんこう  
**12月の保健目標：冬を健康にすごそう**

～ おうちのひと  
 いっしょによみましょう ～

ねつ  
**どうして熱が上がるの？**



わたしたちの体は、かぜをひいたりインフルエンザにかかったりすると、熱(体温)が上がります。これはなぜなのか、知っていますか。

かぜやインフルエンザの原因であるウイルスは熱に弱い(活動しにくくなる)というところがあります。これらが体の中に入って「感染」すると、体を守るはたらきとして、脳が体温を上げるように指示を出します。これが、熱が上がるしくみです。また、体温が高くなると、ウイルスとたたかう「白血球」も活発にはたらきます。

ねつ あ  
**熱が上がってしまったら…？**



あまり体を動かさず、あんせいにしてやすむ



さむけがするときはあつ着で体をあたためる



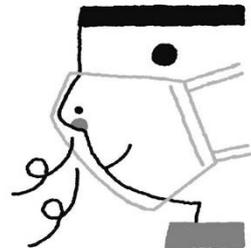
あついと感じるようになったら、すこしうす着に



あせ汗をかくので水分をたくさんとり、こまめに着がえる

**マスクのときも鼻呼吸！**

マスクを付けると息苦しくなって、口呼吸をしていませんか？ 口呼吸だと、ほこりやウイルスなどがいっぱい、乾燥した冷たい空気がそのまま体の中に入ってしまいます。しかし鼻呼吸をすると、鼻毛などがフィルターの役割を果たしたり、空気をあたたかしくして温めたり加湿してくれたりするので、体への負担が減ります。マスクのときも、鼻呼吸をするように気をつけてみましょう。



て あら とし し  
**手洗いの年 締めくくるのはやっぱり…**



今年は「手洗いの1年」と言ってもいいくらい、手洗いを耳にし、意識し、実践した年だったと思います。

コロナウイルスだけでなく、手洗いは感染症対策の基本。石けんでていねいに洗えば、手についているウイルスの感染力が、ぐーんと下がります。

これだけ意識して手洗いをしたみなさんは、もう「手洗いのプロ」。今年だけでなく、コロナウイルスが終息した後も、手洗いを日々の習慣として続けてください。

そして、手洗いの年だった2020年の冬休みも、もちろん、最後まで気を抜くことなく、手洗いをしてくださいね。

