ほけんだより　2月号

中央小　保健室　R5. 2

これからまだまだ寒さはつづきます。気持ちをひきしめ直して「新型コロナウイルス，インフルエンザ」対策にはげんでいきましょう。毎日寒くて空気が乾燥していますが，　元気いっぱいにすごしましょう。

2月の保健目標

外で元気にあそびましょう。

ひふをきたえて，

じょうぶな体をつくろう

マスクの効果

正しくマスクをつければ，ウイルスをはきだす量も吸いこむ量も少なくなります。ウイルスは空気中にただよいますので，換気（空気のいれかえ）も大切です。正しくマスクをつけて，換気を組み合わせることで，新型コロナウイルス，インフルエンザに感染するリスクを大きく下げられます。

マスクによって感染を完全に防げるわけではありません。しかし，マスクをつけない場合と比べて，明らかにある程度の予防効果があります。

健康委員会による二酸化炭素濃度検査の結果より

月・水・金曜日の業間休みにどのくらい教室の空気がよごれているのか検査をしています。

教室のへいきん値

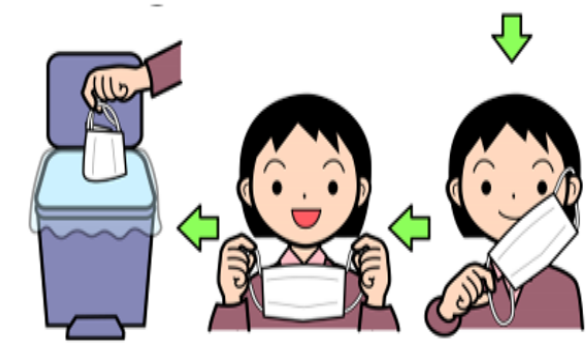
５００ｐｐｍ～９００ｐｐｍ　OK！！

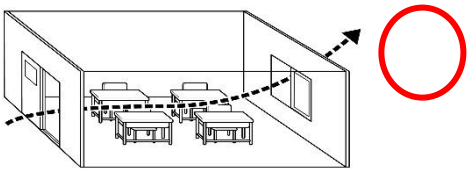
休み時間に，窓が小さくしか開いてなかったり，大きい声できがえながらマスクをせずおしゃべりしていたりするクラスがあります。

１０００ｐｐｍを超えてしまうことがあります。

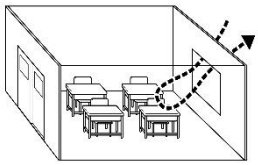
１０００以上は要注意！！

空気がよどんでよごれていて，インフルエンザや新型コロナウイルスなどの病原菌が教室にうようよしている危険な状態をしめしています。





窓とドアをどちらもあけましょう



平均　約３５．３ｃｍ

。。○　６年生のみなさんへ　♪

この数字，何か分かりますか？みなさんが小学校に入学してから卒業するまでの６年間に伸びた身長の平均です。成長したのは身長や体重だけではなく，心も豊かになり，知識や知恵もいっぱい身につけたことでしょう。６年生はあと少しで小学校を卒業ですね・・・・

保護者の方へ

～学校保健・給食委員会を開催しました～

今年はコロナ禍のため，紙面での開催となりました。身体計測の結果や新型コロナウイルス対策について，給食について，食物アレルギーに対すること，新体力テストの結果など担当する先生方からの資料での報告となりました。一部抜粋して掲載いたします。

新体力テストの結果から

全体的に全国平均を下回っている種目が多く，体力の向上を図らなければなりません。
もうすこし努力が必要な項目は，反復横跳びとシャトルランです。
俊敏性（瞬発力など動作の素早さに関する能力）や持久力が低い結果となっています。
体が硬く，柔軟性が低い児童が多いのも心配です。

体育部として，コロナによる感染状況が和らいだため，体育の学習では，チームでの活動や体育器具を使う活動に広がりをもたせて実施することができました。

運動会や持久走大会，長縄チャレンジ大会などの行事等の取り組みでも，感染拡大防止に努めながら実施できるようにしました。

給食に関すること

コロナ対策として，引き続き前向き給食と黙食，食前の手洗いうがいの徹底，アルコール消毒の徹底，机の上にハンカチを置きせきエチケットの徹底や，いただきますの前に盛りきるなど徹底した感染症対策を実施しています。

食物アレルギーをもつ児童への対応について
学校生活管理指導表の提出→保護者と栄養士，関係職員との面談を経て，食物アレルギー対応食の同意書提出，アレルギー個別対応の検討，給食対応が開始となります。

食に関する指導について
入学お祝い給食や県民の日給食など季節や学校行事と関連した献立の工夫や，ザウルス農園で収穫したさつまいもを使用した献立を取り入れました。
食事のマナーの指導，マナーチェック週間を設けました。
児童委員会による啓発活動を実施しました。
旭っ子ランチや地域学校園食育だよりの作成など学校園としても活発に活動しています。

健康診断，保健に関すること

男子の肥満に関しては，どの学年も全国平均を大きく下回っていますが，女子の肥満は全国平均を上回っている学年が多いようです。しかし，体格に関しては個人差が大きいので，平均値はあくまでも参考値であり，個人の伸び幅を確認し，バランスの取れた体格を維持していくことが大切です。

歯科検診の結果，むし歯なし児童は全体の５４％で，県・全国のデータをやや下回る結果となりました。本校の特徴として，治療済みの割合が低く，むし歯をそのままにしてしまう傾向が強いようです。

視力検査結果を学年別で示したところ，視力Ａの児童の割合は，学年の進行に伴い減少しています。学習時間が長くなることやデジタル機器の視聴時間の長さなどが要因になっていると考えられます。

歯科・視力・内科・耳鼻科の検診において受診率が低下しています。
歯科は，むし歯がない子と，むし歯をそのままにしてしまう放置子と二極化しています。