

すこやか

藤沢市立俣野小学校
2021.11.1

こんげつ ほけんもくひょう かんき
今日の保健目標: 換気をしよう

10月は、スポーツフェスティバルがありましたね。短い時間の中で、一生懸命に練習していた皆さん。演技はとてもすばらしく感動しました。よくがんばりましたね。11月は、すこしのんびり過ごしてからだを休めてください。今月の保健目標は「換気をしよう」です。コロナ対策には、換気が必須。どの教室も窓がしっかり空いています。朝と昼で気温差が大きい日がありますので、上着を持ってきて体温調整するようにしましょう。

気候や気温、何をするかに合わせて衣服を調節しましょう

厚着をしたままあたたかい室内などにいると、冬でもあせをかきます。あせは不快だけではなく、ふかずにいると、かわくときに熱をうばって体を冷やし、体調をくずす原因になります。上手にぬぎ着をして調節しましょう。また、何をするかによって衣服をかえることも、快適に過ごすためには大切です。

冬のあせに注意!



ふかずにいると、あせがかわくときに体の熱をうばいます。

運動するとき



のびちぢみして動きやすく、何度も洗たくできるじょうぶなもの

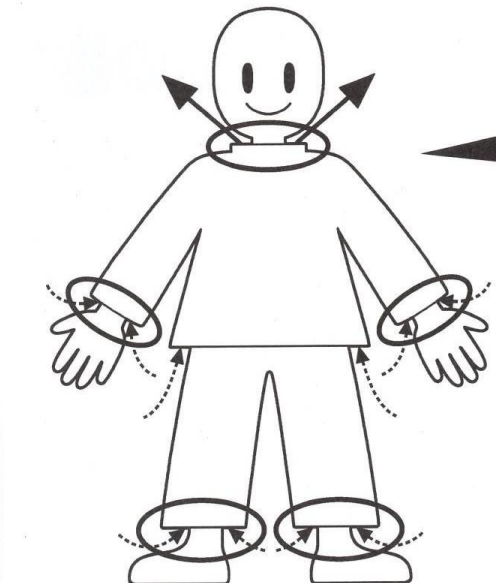
ねるとき



ゆったりとして体をしめつけず、くつろげるもの

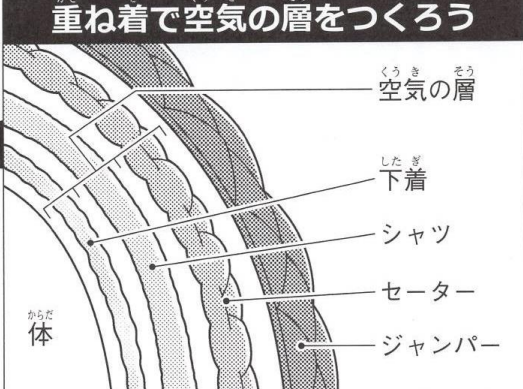
あたたかさをつくるのは「空気」

衣服と衣服の間、糸と糸の間にある空気が、体温によってあたためられて動かないとき、「あたたかい」と感じます。重ね着があたたかいのは、空気の層がいくつもできるからです。



せっかく重ね着で空気の層をつくっても、えり元やそで口などが開いていると、体温であたためられた空気(→)がにげ、外の冷たい空気(←→)が入りこみます。

重ね着で空気の層をつくらう



空気の層
下着
シャツ
セーター
ジャンパー

さらに!

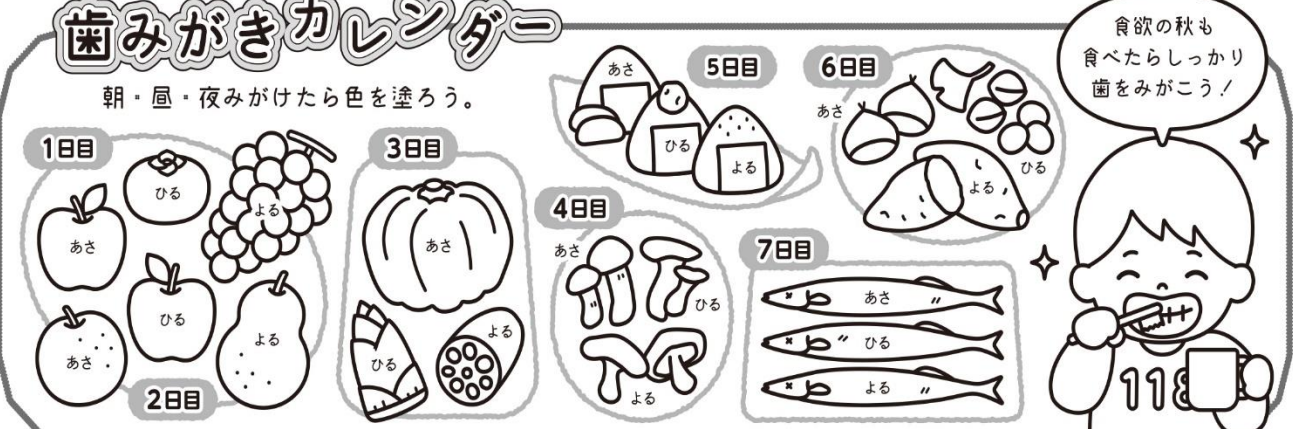
外の冷たい空気は、開いたそで口などから服の中に入ります。また、服の中のあたたかい空気は、えり元が開いていると外に出てしまいます。寒さの厳しい季節は、○の部分がかしまった衣服を選んだり、マフラーや手ぶくろを活用したりすることで、あたたかさを保ちましょう。

11月8日は「いい歯の日」

マスクの中での口呼吸が増えたり、おうちで過ごす時間が増えることで間食をする機会も増えたりと、むし歯になってしまう人が出ているようです。歯みがきカレンダーに色をぬって、絵を完成させて歯みがき名人になろう!

歯みがきカレンダー

朝・風・夜みがけたら色を塗ろう。



1日目: あさ、ひる、よる (Apple, Grape, Pear)
2日目: あさ、ひる、よる (Apple, Pear, Pear)
3日目: あさ、ひる、よる (Pumpkin, Pumpkin, Pumpkin)
4日目: あさ、ひる、よる (Mushrooms, Mushrooms, Mushrooms)
5日目: あさ、ひる、よる (Onion, Onion, Onion)
6日目: あさ、ひる、よる (Carrot, Carrot, Carrot)
7日目: あさ、ひる、よる (Salmon, Salmon, Salmon)

食欲の秋も食べたらしっかり歯をみがこう!

11月

保護者の皆様へ

10月は、久しぶりの学校全体での行事である「スポーツフェスティバル」が開催されました。子どもたちも、一生懸命に練習しました。朝の会や休み時間、時には廊下で踊っている姿もあり、コロナ禍で保護者の皆様にご覧いただくことは出来ませんでした。子どもたちの中で楽しむことが出来たのではないかと思います。

10月15日に出席停止基準が見直されました。今まで、ご家族の体調不良時にもお休みいただいておりますが、今後は子どもたち本人の体調により登校可能かどうかご判断いただければと思います。ご協力いただきまして、改めてありがとうございました。

また、先月配布しました抗原検査キットですが、体調不良時に各ご家庭にて検査の仕方をよくご確認の上ご活用ください。アレルギーか風邪症状か迷う場合には、受診をお願いします。右に、神奈川県 HP にある抗原検査キットの Q&A を載せました。ご参考に

にしてください。また、抜粋した内容になって

おりますので、詳しくお知りになりたい場合

には、右下の HP をご参照ください。



【抗原検査キット Q&A】

Q1.どのように使用すればいいですか？

A 使用方法については、同封したチラシの「抗原検査キットの使用方法」で紹介しています。使用に際しては、チラシに掲載している二次元バーコードから、使用方法の動画を案内しているので、必ず検査の前に動画を視聴してから使用してください。

Q2.陽性の場合はどうすればよいですか？

A 陽性の場合にはただちに医療機関を受診してください。チラシの二次元バーコードから判定結果を報告すると、受診可能な医療機関を紹介する専用ダイヤルを案内します。学校へも、抗原検査の結果が陽性で通院する旨をご連絡ください。

Q3.陰性の場合はどうすればよいですか？

A 手技や手順によっては、保有ウイルスがあっても陰性になることがあります。検査当日は、通勤・通学は控え、自宅での待機をお願いします。学校は出席停止となります。検査キットがもう一つある場合は、翌日に再度検査手順を確認して検査を実施してください。

Q4.無症状で使用できますか？

A 無症状の方の使用はできません。症状が出た後、感染確認のためにご活用ください。

Q5.どのように保管すればよいですか？保管上の注意点はありますか？

A 保管は室内の涼しい場所で保管してください。冷蔵の必要はありません。また、キットやキューブの溶液は、皮膚への付着・目や口へ入らないように注意が必要です。小さいお子様の手の届かない場所で保管してください。なお、キットで使用している溶液は、可燃性のため、火気の近くでの使用は絶対に行わないでください。

Q6.使用上の注意点はなんですか？

A 抗原検査キットの自己検査は、「検体のとり方」「検体の抽出」等、動画等に従い正しく実施することが必要です。また、判定時間が長すぎても短すぎても正しい結果とならないことがありますので、タイマー等を使用して正確に時間を計ってください。

その他、Q&A についても以下のサイトに記載がありますので、ご参考にしてください。

[【幼稚園・保育園・小学校等で検査キットの配布を受けた方】よくある質問\(Q&A\)\(抗原検査キット\) - 神奈川県ホームページ \(pref.kanagawa.jp\)](#)