

ほはんだより

令和4年1月
日野市立夢が丘小学校



寒さも一段と厳しくなり、かぜやインフルエンザが流行しやすい環境です。不規則な生活を続けていると、体の抵抗力を低下させ、感染症に負ける原因ともなります。規則正しい生活のリズムでウイルスに負けない強い体を作りましょう。

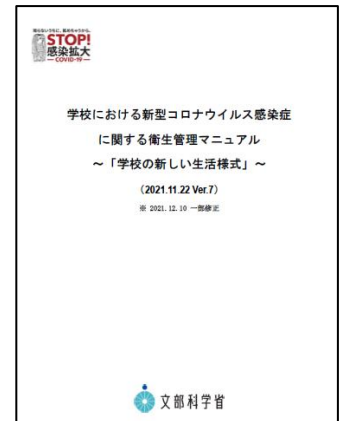
せいかつしゅうかんびょうよぼう しょうがくせい 生活習慣病予防は小学生のうちから

健康に良くない生活習慣を続けていることが原因でかかる病気を、「生活習慣病」といいます。生活習慣病は、以前は大人がかかる病気だと考えられていました。しかし、近年は小学生の中にも生活習慣病になる人が増えてきました。生活習慣病は、気が付かないうちに悪くなってしまふものが多く、長年の生活習慣を大人になってから変えることは難しいため、小学生のうちから正しい生活習慣を身に付けて、予防することが大切です。

<p>食事習慣</p>  <p>朝食晩ほぼ決まった時間に、3食きちんと食べる。</p>	<p>好き嫌いをせず、1日30品目を目標によくかんで食べる。</p>  <p>おやつは、食べる量や時間を決めてとり、食べ過ぎに注意する。</p>
<p>運動習慣</p>  <p>日中は、外遊びやスポーツをして、できるだけ体を動かす。</p>	<p>家の手伝いをするこも、よい運動になる。</p>  <p>テレビやゲームは時間を決めて行い、やり過ぎに注意する。</p>
<p>睡眠習慣</p>  <p>早起き・早寝を心がけ、9～11時間ぐらゐ眠るようにする。</p>	<p>毎日決まった時刻に寝て、起きるようにする。</p>  <p>寝る前や夜中は、テレビやゲーム、スマートフォンの光を浴びないようにする。</p>

学校における感染予防策について

文部科学省から、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」（2021.11.22Ver.7）～に基づき、活動場面ごとの感染症予防対策を行っています。令和4年1月現在、国のレベル分類が「レベル1」であることを踏まえ、以下のような予防策を実施しています。



1 基本的な感染症対策について

感染症対策の3つのポイントを踏まえ、取組を行います。

1) 感染源を立つこと

発熱等の風邪症状がある場合には、児童の教職員も自宅で休養することを徹底します。また、家庭で必ず検温・健康観察表への記録を実施していただき、登校後すぐに教員が健康観察を行います。

2) 感染経路を断つこと

接触感染の仕組みについて、児童に理解させ、目や鼻、口を触らないように指導するとともに、接触感染を避ける方法として手洗いを徹底します。手指用の消毒液は流水による手洗いができない際に補助的に用いるものですので、基本的には流水と石けんでの手洗いを指導しています。

3) 抵抗力を高めること

「十分な睡眠」、「適度な運動」及び「バランスのとれた食事」を心掛けるように指導します。

2 マスクの着用について

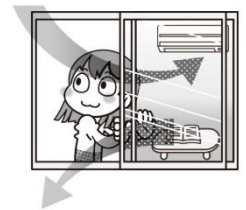
衛生管理マニュアルに「児童生徒及び教職員は、身体的距離が十分とれないときはマスクを着用すべき。」と記載されています。校舎内では原則、マスクの着用を今後も継続します。ただし、気温や湿度、暑さ指数が高い日には熱中症などの健康被害が発生する恐れがあるため、児童自身が息苦しさを感じたときにマスクを外す指導をしています。体育の授業においては、十分な身体的な距離を取り、マスクを外します。



マスクの素材については、不織布マスクが最も高い効果を持ち、次に布マスク、その次にウレタンマスクの順に効果があるとされています。学校生活で着用するマスクの素材に特に指定はありませんが、適切なサイズの清潔なマスクを着用させてください。

3 換気について

可能な限り、常時換気に努めます。廊下側と窓側を対角に開けることにより、効率的に換気します。冬季は冷気が入り込み室温の低下が想定されますので、校舎内での防寒着の着用を認めています。



新型コロナウイルス感染症の終息まで引き続き感染予防対策を取りながら教育活動を進めていきます。今後ともご協力いただきますよう、お願いします。