



1年で一番寒い季節になりました。まだまだ、新型コロナウイルス感染症に対して気が抜けません。「手洗い」「マスクをつける」「換気」などの感染対策は、引き続き行いましょう。

12月1日に学校保健安全委員会を行いました。この会は、みなさんの健康問題について話し合い、健康を推進していく場です。今年も健康観アンケートの結果について話し合いました。その中で、健康に関する悩みとして「頭痛」と答えた人が15%、「起立性調節障害」と答えた人が3%いました。頭痛や起立性調節障害は、名前は違うけれどどちらも自律神経の不調で起こるようです。

12月13日には教室の空気の検査を行いました。

二酸化炭素、温度、相対湿度、浮遊粉じん、気流などを測定しました。11時半ごろ測定し、教室の二酸化炭素の濃度は、1500ppmを上回っていました。教室の二酸化炭素濃度の基準は、1500ppm以下とされています。新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの予防ということで、きちんと換気をしましょう。

加湿でウイルス対策を・・・

冬場の低温・乾燥した環境では、空気中のウイルスは増えやすくなります。感染症を予防するには、部屋の湿度に気をつけ、室内のウイルスを増殖させないことが大切です。

*部屋の湿度の目安は、50%~60%

*洗濯物（濡れたタオルなど）を干す

*加湿器を使用する（雑菌・カビを防ぐために加湿器のタンク内の水は、毎日入れかえましょう。）

1月24日（火）にマラソン大会があります。（1・2年生）

12月からマラソンの練習をしています。マラソン大会では、男子は約7.5km、女子は約5km走ります。

マラソン大会の前日は、睡眠を十分とっておきましょう。当日は、朝食をきちんととり、排便も済ませておきましょう。そして、汗を拭くタオル、水分なども用意しておき、はき慣れた運動靴で走りましょう。マラソンを走る前に体調が悪い人は、担任の先生に連絡してください。走っている時に気分が悪くなった場合は、無理をせず近くにいる先生に連絡しましょう。

持病がある人は、必要に応じて主治医に相談しておきましょう。また、喘息で薬が必要な人は、病院を受診し、必ず発作時の薬を持参しましょう。



スマホとは“適度な距離感”を保ちましょう

画面との距離が近すぎませんか？



移動中も食事中もふとんの中でも…ずーっとスマホにさわっていませんか？

