

ほけんだより2月

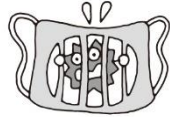
ねえねえ、きいて

2020年2月19日(水)
仙台市立大倉小学校
保健室

インフルエンザ vs マスクの効果

ウイルスをマスク内にとどめる

●インフルエンザウイルスの大きさは0.1 μ m。不織布マスクの目は5 μ m。これだと通り抜けちゃう？ 実はウイルスを含む咳やくしゃみの飛沫は水分で5 μ m以上の大きさに。また表面に電気を帯びるので、大きなマスクの目でも、ウイルスを捕捉できるのです。(1 μ mは1,000分の1mm)



ウイルスの侵入を防いで予防する

- 飛沫を吸い込む量を抑えます
- ウイルスで汚染された手で鼻や口を触る機会を減らします
- のどの線毛に湿度を与え、ウイルスを排除する力を維持します



インフルエンザは症状がでる1日前から感染力があります。流行時期にはマスクを着用しましょう

1月下旬から大倉にもインフルエンザの便りがちらほら届きましたが、ご家庭の協力により感染拡大には至っていません。仙台市内では、インフルエンザB型も出始めているようですが、新型コロナウイルスへの懸念から例年以上に個々が予防対策を行っているため、感染症の流行が抑えられているようです。引き続き、予防対策にご協力をお願いします。

【報告】

2月から3・4年生で保健学習を行いました。3年生では、健康な生活を送るためにはどうしたらいいかという内容で学習しました。



【洗う前】



【石けんで洗った後】



【石けんで洗った後、ずっと机の中にしまっておいたハンカチで拭いた手】

手には見えない汚れや菌がついていて、水だけでは完璧に洗い流せない、そのために石けんを使って洗うことが大切であるということを学びました。

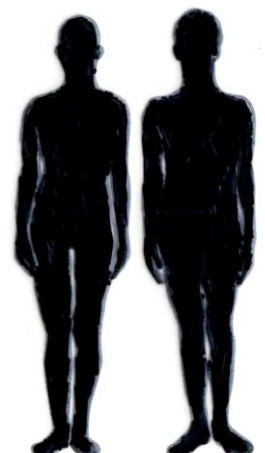
4年生では、育ちゆく体とわたしという内容で、生まれてから今までにどのくらい身長が伸びたか、実際の記録を基に学習し、これから起こる体と心の変化について学びました。小学校低学年では、男女の体格に差を感じることは難しい(分からない)、思春期に入ると男女の体格に徐々に変化が現れ、大人になると男性はがっしりした体型、女性は丸みを帯びた体型に変わると学びました。また、体だけでなく心にも変化が現れ、異性(同性)への気持ちが高まることで、意見の対立や恥じらい等が生まれることにも触れました。成長著しい子供たちには、自分らしく成長してほしいと願っています。



みなさんは分かるかな？

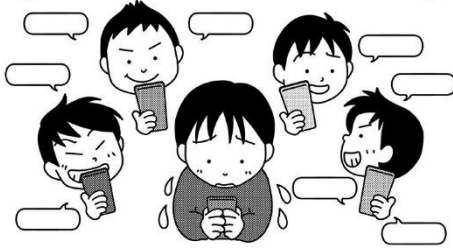
左のシルエットは、低学年の児童、右のシルエットは、大人です。

どっちが男性(男子)でどっちが女性(女子)でしょう？



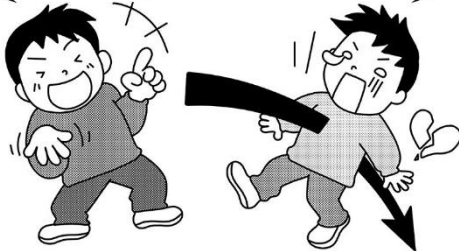
児童のみなさんへ

(自分が言われたらどう思う?)



まずはそこから考えてみて

(言ったほうはすぐに忘れるけど)



言われたほうは一生忘れない…

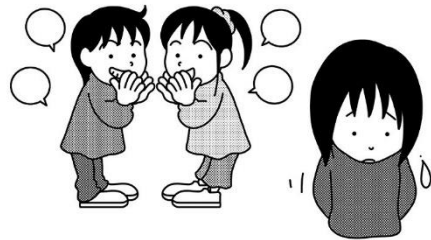
友達の心傷つけない 言葉づかいを考えよう

(言葉ひとつで、友達を傷つけることも 助けることも)



どちらの言葉を選びますか?

(悪口を言い合うことで仲良くなった人って…)



本当の友達って言えるかな?

言葉には、魔法のように勇気づけられ元気の源みなもとになることや、攻撃的に捉えられ傷つけられてしまうことがあります。十人十色じゅうにんといろと言う言葉があるように、考え方かんがは人それぞれ違います。自分の考えを押しつけるのではなく、相手のことかんがを考えた言葉づかいをしてみましょう。

また、心と体はとても仲良しです。心は目に見えませんが、疲れてくると「気がついて!」とサインを送ります。



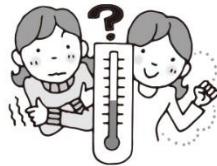
- おなかいたが痛い
- 頭しよくよくが痛い
- 食欲しょくよくがない
- イライラする
- 眠ねむれない
- だるい
- 落ち着おちつかない
- 集しゅうちゅう中ちゅうできない
- やる気めんどろがでない
- 人と会うのが面倒
- 気持ちしずが沈しずんでしまう

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい! みんなの毎日はいろいろな気持ちきもちでいっぱいです。どれも大切な気持ちだからこそ、体にサインあらいが現れた時は、家族や友達、相談さうだんできる人に話してみてください。

同じ気温でも…?

「天気予報では昨日と同じ気温だったのに、今日のほうが寒いなあ…」と感じたことはありませんか?

「寒い」「暑い」と感じるポイントは「体に入出入りする熱」に関係しています。たとえば、風の強い日はなんだか寒く感じますよね。これは、強い風が吹くと体に当たる空気の量が増え、空気が体か



ら奪っていく熱の量も増えるからです。このように、人が感じる寒暖の目安を『体感温度』と言います。少しずつ春めいてきましたが、まだまだ朝夜は寒い日が続きます。気温と共に『体感温度』も意識して、自分の体調にあわせた服装の調節をしましょう。

