

ほけんだより

平成27年3月
 ならじょしだいがくふぞくしょうがっこうほけんしつ
 奈良女子大学附属小学校保健室
 ひとよ
 ★おうちの人と読みましょう

1年間ねんかんのまとめをする時期じきになりました。学習面がくしゅうめん、生活面せいかつめんをしっかりとふりかえり、4月がつからの新生活しんせいかつに活かせるようにしましょう。

少し暖すこかくなつたかと思えばまた冷え込みおも、体調たいちようを崩くずしやすい時期じきです。インフルエンザA型がたの流行りゅうこうはおさまってきましたが、春先はるさきにインフルエンザB型がたが流行はることもあり、油断ゆだんは禁物きんぶつです。規則正しい生活きそくただを心がけ、元気せいかつにすごせるようにしましょう。

ふりかえろう1年間ねんかんの健康けんこう

チェックしてね

 はやね・はやあき できた	 はみがきを きちんとした	 おお びょうき 大きな病気や けがをしなかった	 まいにち うんちは毎日 で 出た
 おききらいなく はんども食べた	 外 <small>から</small> 帰 <small>かえ</small> ったら て 手 <small>あ</small> らい・ うがいをした	 からだをよく うご 動 <small>うご</small> かした	 まいにち たの 毎 <small>まい</small> 日を楽しく けんこう 健康 <small>けんこう</small> にすごせた

くうき けんさ 空気くうきの検査けんさ

2月上旬がつじょうじゆん、学校薬剤師がっこうやくざいしの丹羽先生に わせんせいが教室きょうしつの二酸化炭素濃度にさんかたんそのうどを測定そくていしてくださいました。教室きょうしつの二酸化炭素濃度にさんかたんそのうどは0.15%以下いかであることが望ましいのぞいとされています。さて、結果けつかは…。学習開始がくしゅうかいし5分ぶんご後は0.11%でしたが、その20分ぶんご後には0.21%になっていました。

二酸化炭素濃度にさんかたんそのうどが上がると、頭あたまが痛いたくなつたり、めまいがしたりします。また閉め切つた部屋へやでは、風邪かぜやインフルエンザなどのウイルスふが増え、体調たいちようを崩くずすことにもつながります。時々ときどき、まどやドアまどをあけて新鮮しんせんな空気くうきを入れましょう。



たいいくがくしゅうご あし 体育学習後の足ふきタオルについて

みなさんご存知のとおり、体育の学習は裸足で行っています。運動場での体育の後は、足を洗い、足ふきタオルで拭いてから校舎内に入っています。現在は学校で準備したタオルを使っていますが、27年度からは足ふきタオルを個人持ちにさせていただきます。

現在は保健グループのみなさんが朝の休み時間にタオルを準備し、6時間目終了後に片付けて洗濯をしています。タオルの枚数、洗濯したタオルを干す場所、交換する時間等を考えると、タオルを毎時間交換することは難しく、同じタオルを複数の方が使っているというのが現状です。

しかし、同じタオルを使いまわすということは、例えば皮膚の病気がうつるといった衛生面の心配があります。そこで、4月からは自分の足ふきタオルは自分で持ってくることにします。

保護者の皆様、4月以降の体育の学習に備えて、足ふきタオルの準備をお願いいたします。

- ・ 大きさの規定はありません。足がふければどのようなものでも構いません。
- ・ タオルかけにかけられるように、ひもが付いていると便利です（市販のループ付タオルでも可）。
- ・ 必ず名前を書いてください。



こんげつ そうだんしつ
今月の相談室

3月4日（水）

- ・ 予約は保健室で受け付けます。
- ・ 内容はどんなことでも構いません。
気軽にご利用してください。

