



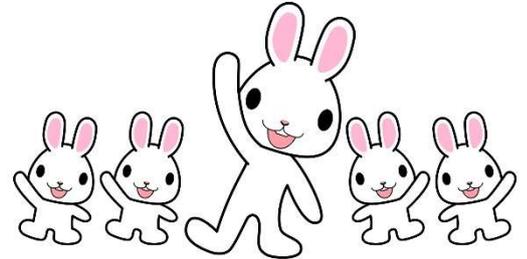
令和5年1月11日(水)発行
長沼小学校 保健室

おうちのひとによんでもらいましょう。



2023年、うさぎ年がスタートしました。新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの流行が落ち着く様子はなく、再び感染症対策をとりながらの3学期スタートとなります。今年もどうぞ、よろしくおねがいたします。

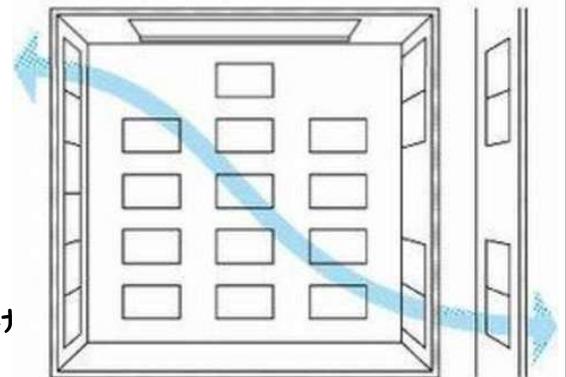
保健目標 窓を開けよう
安全目標 冬の安全な登下校をしよう



～学校での換気(新しい生活様式)についてお知らせとお願い～

新型コロナウイルス感染症の感染拡大予防策として、学校では授業中の教室は常時窓を開けて換気を行っています。(校庭側の1つの窓を10cm程度、廊下側の上窓1つを全開)効率よく教室の空気を入れ換えるには、教室の対角線上の窓や扉を開けることが必要です。また、同時に廊下の窓を開けることも必要です。

学校は暖房器具を使用しているため、例年は室内ではできるだけ厚着せずに・・・とお願いしているところですが、換気により室温を保つことが困難な場合がありますので、防寒着を校内で着用する場合があります。お子様を暖かい服装で登校させるようにしてください。



ホワイト・カンキング

きれいなくうきと、
いれかえよう!

**学校での換気を
強化中!!**



★右の実験の通り、常時換気をしているとCO₂濃度は上昇するものの、全ての学年において、基準値内で過ごすことができていました。常時換気をしていると、空気は入れ替わっていると言えます。

★教室での換気の様子(CO₂濃度)を調べました。(各教室にはCO₂モニターを設置しています)

※人数が多い学年の結果をお知らせします

※教室のCO₂濃度の環境基準は1500ppm以下

まずは休み時間(5～10分間)、窓を全開で換気

授業が始まったら対角に窓を開けて常時換気

(常時換気:校庭側の1つの窓は10cm程度開け、

廊下側の上窓1つは全開の状態)

授業開始時 465ppm

↓※常時換気を継続

20分後 763ppm

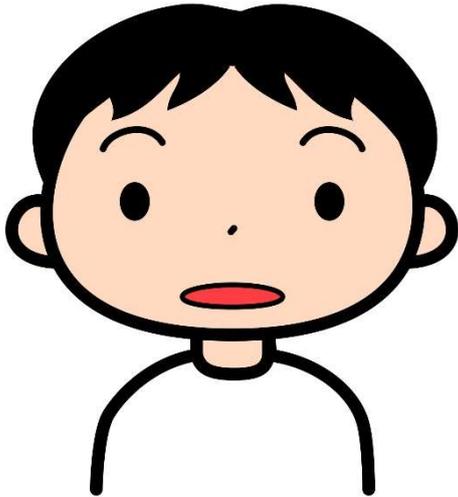
↓※常時換気を継続

40分後 972ppm

↓※休み時間に再び窓を全開にして換気

授業開始時 413ppm

「おロポカ〜ン」の子どもが3割います



口の筋肉や舌の筋肉が十分に発達せず、口を閉じるための筋力が弱いことが原因の場合も……。

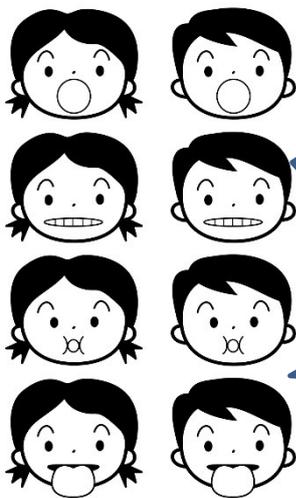
マスクを日常的に付けているせいか、口呼吸をしている子どもたちが増えているように感じます。

日常的に口が開いていることを「おロポカン（口唇閉鎖不全）」と言います。3歳から12歳を対象に新潟大などが全国規模で実施した調査では、おロポカンの子どもは約3割にのぼり、年齢が上がるにつれて割合が高くなるそうです。

この口唇閉鎖不全は口呼吸を引き起こしてしまいます。人間の本来の呼吸は「口呼吸」ではなく、「鼻呼吸」です。鼻呼吸では鼻毛や粘膜がフィルターとして機能して、異物の侵入を防ぎ、鼻水と一緒に排出します。また、鼻から取り込まれた空気は温められて肺に入ります。つまり、空気の温度を調節するのも鼻呼吸のメリットです。

口の筋力アップにやってみよう！！

①あいうべ体操



左図 1セット4秒程度、3分間を目標にやってみましょう。

お風呂でやるのもいいですね。

②ベロ回し体操

口の中で大きく円を描くように舌を動かす。

③風船を膨らませる



保護者の皆様へ

★毎朝の検温、健康観察の御協力をありがとうございます。健康観察で体調が悪い様子がある場合には、無理をさせずに登校を控えていただくよう、引き続きお願いします。なお、同居家族の健康観察・健康管理の徹底についても、再度御協力をお願いします。

★冬休みが終わりました。ゆるんだ生活リズムを学校生活が元気に送れる生活リズムに戻しましょう！

1月12日（木）～18日（水）に生活リズムチェックカードを実施して担任に提出してください。

★冬休み中に感染症や大きなけが等がありましたら、担任または養護教諭にお知らせください。