

文化発表会が近づいています

キンモクセイの香りが校舎の中まで広がり、秋の気配を少しずつ感じる季節になりました。昼間はまだ汗ばむ日もあり、体調管理が難しい日が続いています。

本校では、文化発表会への取組が本格化しています。合唱コンクールに向けた放課後の歌練習も始まりました。

毎年、この時期になると「のどが痛い」「頭が痛い」「咳が出る」などの、症状を訴える人が増えます。合唱練習でのどをよく使うようになり、そこに乾燥した空気が後押しをするせいかもしれません。合唱練習前後のうがいをオススメします。

また、こまめに水分を取ってのどを潤すことや換気も大切です。

年に1度の文化発表会を全力で取り組み、全力で楽しむためにセルフ体調管理をしていきましょう。



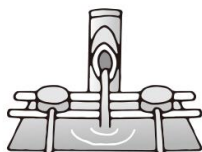
手洗いは1,800年前からの習慣!?

神 社にお参りする時、

参拝の前に手を洗い、

口をすすいだことがあ

る人は多いのではないのでしょうか。実はこれが今の手洗い・うがいの習慣の始まりとされています。



昔、神社にお参りする際は、近くの川で体を洗い清めてからお参りしていたと言われています。

そして日本で最初に疫病が流行り、多くの人が命を落とした西暦250年頃。当時の天皇が神社に手水舎を作り、より効率的に参拝前に手と口を洗い清められるようにしたそうです。それが、次第に食前やトイレ後の手洗いの習慣へと変化したと言われています。

約1,800年も前から、
手洗い・うがいは感染症
予防の習慣として、大切
にされてきたんですね。



アウトメディア、ちょっといいかも!



意識せずついスマホを触ったりテレビをつけたりしてしまうというみなさんにひとつ提案。メディアの代わりにやってみたいことを探してみませんか? アウトメディアに挑戦したら、こんないいことや新発見があった人もいるようです。

宿題が早く終わって気持ちもスッキリ

よく眠れたし、目の疲れがとれて
調子が良くなった

おうちの人と楽しく話ができた

手芸や読書などの
新しい趣味ができた

何をしようかおうちの方に相談したり、一緒に遊べるアナログなゲームに挑戦してみても良いですね。今まで知らなかった「ちょっといい感じ」の自分に出会えるかも。



最近、保健室で…(パート2)

ある日の昼休み、指から血を流した生徒が来室しました。
「どうしたの?」と聞くと「なんか知らないけど、遊んでたら血が出た」とのこと。
詳しく聞くと、どうやら一緒に遊んでいた友達の、指の爪が当たって切れたようでした。



爪には雑菌が多く潜んでいます。石けんで手洗いしても、伸びた爪の奥に挟まった雑菌までは洗い流せません。

短く切っておくことで、**雑菌の巣**を作らないことができます。

個人差はありますが、**爪は1日で約 0.1mm、1ヶ月で3~4mm**は伸びます。手のひら側から見て、はみ出していたら切ることを心がけましょう。

毎月、保健委員会では衛生検査を実施し、清潔チェックをしています。ほぼ同じ人が毎回、爪が伸びていると報告を受けています。心がけ一つで、

爪が当たってケガをする人がゼロになるかもしれません。ご協力をお願いします。



換気のギモン Q & A



Q.

エアコンがついていれば換気はいらないでしょ?

A.

換気機能のないエアコンだと室内の空気を温めたり冷たくしてまた戻しているだけ。有害物質は出ていかないので換気が必要です。

Q.

換気すると寒いし、窓はちょっとだけ開けておけばいいよね?

A.

10~20cmを目途に。常時換気が理想ですが、気温が下がりがざるとかえって風邪をひきやすくなるので、30分に1回など時間を決めて、寒さ対策も万全に。

Q.

換気扇を回しておけば十分?

A.

特にたくさんの人が集まる教室の換気は、換気扇だけでは追いつかないことが多いです。窓を開ける換気も併用しましょう。

魔の時間帯に注意!



交通事故が多い時間帯があるのを知っていますか。それは17時~19時台の間。時期によっても違いますがだいたい「夕暮れ時」と言われる頃です。塾など、習い事の帰りの時間と重なると思います。

この時間帯は太陽が沈み、だんだん暗くなっていきます。目がその変化についていけず、車の運転手が歩行者などを見逃してしまうため事故が多くなるようです。

でも、事故にあいにくくするためにできることがあります。

交通ルールを守る

白など明るい服装で
出かける

反射材や
ライトをつける

危ない行動をせず、運転手に自分を見えやすくするのがポイントです。
自分を守る行動をしていきましょう。

