

ほけんだより 9月号



2学期が始まりました。新型コロナウイルス感染症の流行がなかなか収まりませんが、みなさんはこれまでの間感染予防を本当に頑張ってくれています。12歳以上の希望している人にワクチンが届く冬頃には、今より状況がよくなっていくことに期待して・・・。

あと、もう少し！希望をもって2学期の学校生活を送りましょう！

9月の保健目標 **きそくただ せいかつ** 規則正しい生活をしよう

2学期が始まります！生活リズムが乱れている人はいませんか？



その『ちょっとだけ』本当に大丈夫？

もうちょっとだけ...



出 発時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていますか？朝ごはんは1日の元気のもとですよ。あせって家を出ると、ケガをする危険も、10分早く起きることから始めてみましょう。

あとちょっとだけ...



ゲ ームのやりすぎで、目が悪くなったり肩や首がこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になってしまうことも。おうちで使い方のルールを決めましょう。

もうちょっとだけ...

お やつをダラダラ食べていると、むし歯になるリスクが高くなります。量や時間を決めて食べましょう。



あとちょっとだけ...



睡 眠不足は、太りやすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆっくり寝て、疲れをとりましょう。

小学部・中学部・高等部のみなさんに、『生活リズムカレンダー』を配付しました。

まず、自分の起床・就寝時間等の目標を記入し、その目標が達成できるように生活しましょう。毎日の睡眠、食事、運動などの生活習慣は、心や体の健康に大きく影響します。自分の生活や体調をふりかえりながら記入してください。

新型ウイルス感染症 関連の情報

新型ウイルスのデルタ株は、以前のものと比べて感染力が強くなっています。

もう一度感染予防対策をチェックしてみましょう！

- 石鹸を使って、正しく手洗いはしていますか？
- マスクは鼻からアゴまで覆われていますか？
- マスクは、毎日取り換えていますか？
- マスクが汚れたり、壊れたときのために予備は持っていますか？
- 教室や部屋の換気はしていますか？



(本校ではマスクの素材についての指定はありませんが、布やウレタン製マスクより不織布マスクの方が、感染防止効果が高いという調査結果もあります。)

各教室に二酸化炭素測定器が配置されます！

人間が呼吸をすると、空気を吸って二酸化炭素を吐き出します。教室など密閉された空間では、換気を行わないと二酸化炭素の濃度がどんどん上がってしまいます。教室の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛、眠気やだるさが出て、学習効率下がってしまいます。また、換気が行われない状態だと、新型コロナウイルスやインフルエンザ等の原因となるウイルスが長時間教室の中にとどまり、感染リスクが高くなります。

目に見えない二酸化炭素を、二酸化炭素測定器でみえる化することで、教室の換気が適切に行われているかを知ることができます。二酸化炭素測定器の値を参考にしながら、教室の換気を適切に行い感染症を予防しましょう！



二酸化炭素濃度は
1000ppm以下
がのぞましい。



生理用ナプキンについて



埼玉県教育委員会から「現在の社会経済情勢の下、経済的な理由により生理用品を用意することが困難な児童生徒を支援することを目的に、必要としている児童生徒に無償の生理用品を配付する取組を実施することとしました」というお知らせが届きました。

そこで、大宮ろう学園では、当面の間、これまで保健室で忘れたときなどにお渡ししていた生理用ナプキンの返却をもとめないこととし、理由を問わず無償でお渡しすることとしました。

※上記の対応は埼玉県からの予算の範囲で実施されます。