



明けましておめでとうございます。

新しい一年のスタートに「〇〇しよう！」と胸を膨らませている人も多いと思います。目標達成に必要なのは健康な身体です。皆さんの健やかな成長を、保健室からいつも応援しています。

手洗い・うがいでだけじゃない！

感染予防に役立つ

あんなこと こんなこと



廊下側の天窗を開けただけでは、学校環境衛生基準のCO2濃度(1500ppm)を上回ってしまいます。感染対策だけでなく、空気をきれいにするためにも、外の窓を10cm開けましょう。



鼻呼吸をすることは鼻毛やねばねばした粘液でウイルスを絡めとったり、湿度80~85%のウイルスにとって生存しにくい環境を通過したりすることになり、感染を抑止することに繋がります。



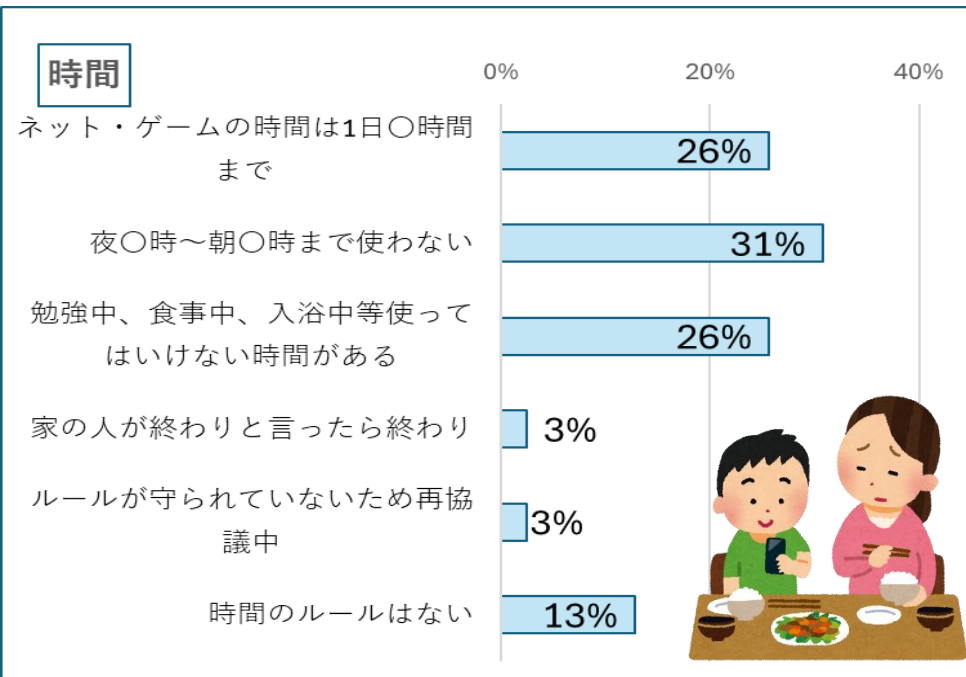
手を洗った後や入浴後、手に着いた水分が蒸発するとき皮膚の水分も同時に奪われ、乾燥や手荒れのもとになります。乾燥しやすい人はすぐに手を拭き、10分以内に保湿をしましょう。



歯垢の中にある歯周病菌がウイルスを活性化させ、喉の細胞に入りやすくします。口腔ケアをAいつも通りに行った92名とB歯科衛生士によるケアを受けた98名を比べたところ、インフルエンザに罹った人がAは9人、Bは1人だったそうです。正しい歯磨きが鍵のようです。

わが家のネットルール

「冬休み中のわが家のネットルールを教えてください」とお願いをしたところ、39名の回答を頂きました。ご協力くださった皆様、ありがとうございました。結果を一部紹介します。

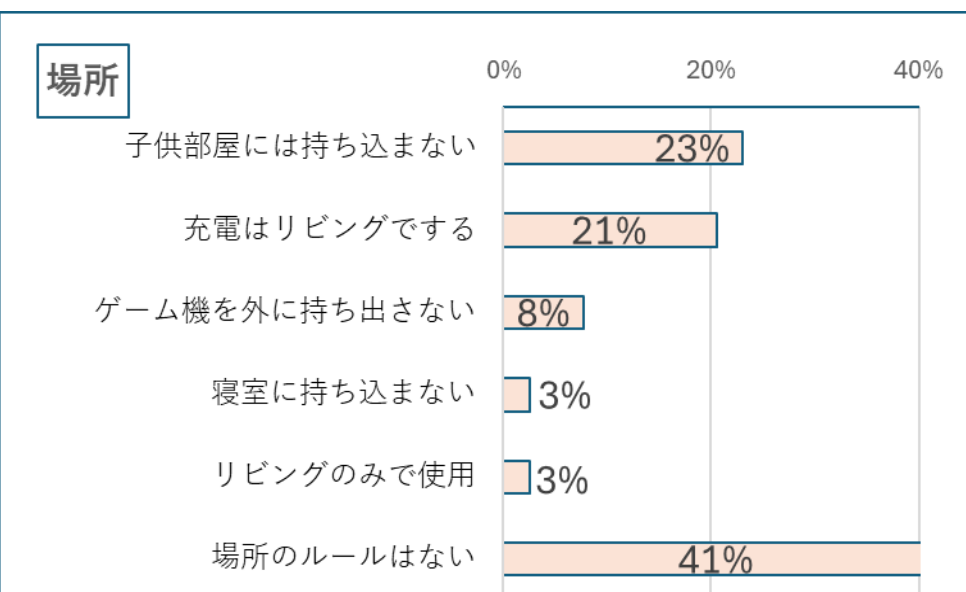


時間

「夜〇時～朝〇時まで使わない」が一番多くみられました。生活リズムへの影響を考慮していることが分かります。「使っはいけない時間がある」については、生活にメリハリをつけることやマナーを大切にしていることが伺えます。

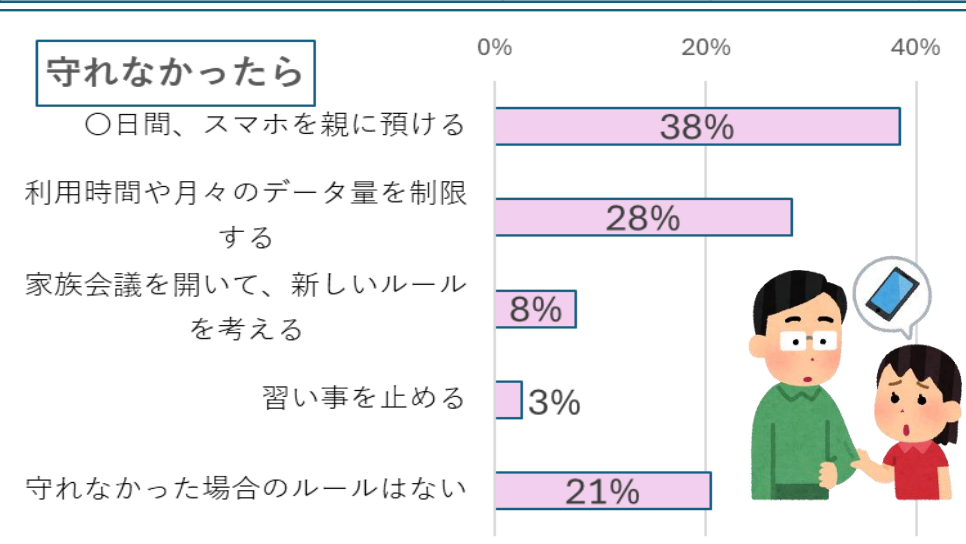
場所

「子供部屋には持ち込まない」や「充電はリビングでする」など、家族の目の届くところで使用する家庭が多いようです。SNSによる危険やネット依存から守ることに繋がると思われます。



守れなかったら

ルールをつくったら、子供だけでなく保護者にも守る責任がついてきます。「守れなかったら」は保護者にとってのルールです。子供に罰を与えるのは心苦しくついつい許してしまいたくなりますが、決めたら守る姿勢を示しましょう。「その日一日、もしくは、翌日は利用停止とする」としている家庭がありました。このように、実施可能なルールにするのがお勧めです。



スマホは大人が買い、子供に貸しているものです

インターネットは便利ですが様々な危険が潜んでいるにもかかわらず、現在、日本には法律はありません。各家庭でのルールを参考に、子供たちが安全に使用できるようにサポートをしてあげたいものです。

