



# ほけんだより9月

R3.9

馬天小 保健室

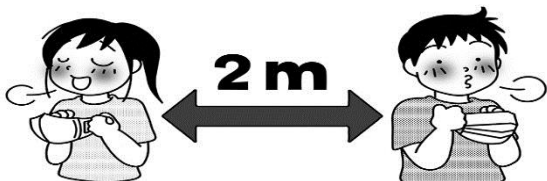
今週からは給食が始まりますね。蒸し暑い日が続く時は、熱中症対策のために、バランスの良い食事をとることも大切です。給食をしっかり食べて、暑さに負けない体をつくりましょう！

## コロナに負けない！

## 暑さに負けない！

マスクをはずせる距離を保とう！

いつも以上に水分補給！



SOCIAL DISTANCE



のどがかわいたと感じる前に！

涼感グッズ フル活用！

無理しない！



体調がよくないと感じたら



涼しい場所で休みましょう



## マスクの効果

先週、大阪府で国内初の10代の新型コロナウイルス感染症による死亡例が出ました。その方は基礎疾患を持っていたということですが、10代でこのようなことになったことに大変驚きました。県内での感染者は、20代に次いで、10代の感染者が多い状況で、感染対策を気を引き締めて行っていきたいところです。その対策となるマスク着用ですが、マスクの種類による予防効果をまとめた分かりやすい表がありましたので、ご参考になれば・・・。

感染の予防効果 **大** **小** **なし**

マスクによる感染対策	不織布	布マスク	ウレタン	マスクなし
	吹き出し飛沫量 <b>20%</b>	吹き出し飛沫量 <b>18-34%</b>	吹き出し飛沫量 <b>50%</b>	吹き出し飛沫量 <b>100%</b>
	吸い込み飛沫量 <b>30%</b>	吸い込み飛沫量 <b>55-65%</b>	吸い込み飛沫量 <b>60-70%</b>	吸い込み飛沫量 <b>100%</b>

(スーパーコンピューター「富岳」によるシミュレーション結果) ※国立大学法人豊橋技術科学大学 Press Release

※木戸病院 (新潟医療生活協同組合) HP より

裏面へつづく

# 「早寝・早起き・朝ごはん」について



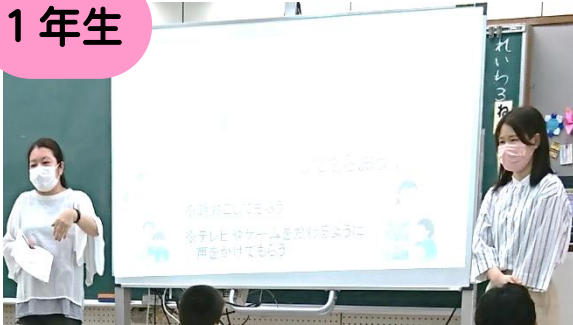
## 授業を行いました

1学期に生活リズムチェックを行いました。その結果から馬天っ子は早寝が苦手な子が多いということが分かりました。そのため、担任の先生と協力し、各学級で「早寝・早起き・朝ごはん」について授業を行いました。

生活リズムに関しては、家庭での過ごし方が重要です。各家庭でお子さんへ声かけ等のご協力をお願いします。

### ふりかえり

#### 1年生



担任と養護教諭で授業しました

げんむはよるのはちまで。  
よるのはちはんにはやくらくする  
あさおきたらたふつひかりをあびる  
あさおきたらかおをあらう。  
よるのくしきはぬまわ  
あさのらくしにはおきまわ

授業の内容を、よく理解できていて、素晴らしいですね！

#### 2年生



感想を発表してくれました

休みの日は1時にねるから、それをなくしたいつもはやね、はやおき、朝ごはんをかんのぼりたて、思ひまほ。イホミの日も9時までにはねたい。イホミの日はゲームをすることがあるので、何かまでかきたくないです。

休みの日も程書いてくれています！

#### 4年生



ゲーム好きな人～？

9時30分(午後)までにねるので、ぼく達がねたらできるだけ音量と明かりを消してください。でも犬がほえるのは、しょうがないと思う。

耳が痛い感想ですね…大人も気をつけます！

※ 3年生は後日授業を、5・6年生は講師を招きゲーム依存も関連した講話を予定しています。待っていてくださいね～！