

# ほほえみ No.8

平成 28 年 10 月 7 日 阿見第二小学校保健室

変わりやすい天気が続いていますが、ようやく秋めいてきました。読書の秋・スポーツの秋など、何をするにも過ごしやすい季節です。

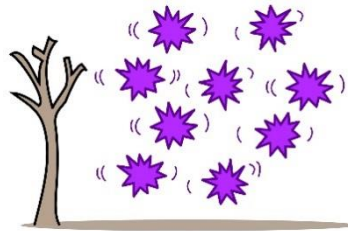
一方で、空気は乾燥し、かぜや発熱で欠席する児童が増えてきました。手洗い・うがい・ハンカチ携帯・咳が出る子は早めのマスクをさせる等して、予防に努めていきたいと思います。

## 感染症流行状況

今年はインフルエンザの流行が早く、県内でも徐々に感染者が出てきています。

また、市町村によってはマイコプラズマ肺炎の流行で学級閉鎖を行う学校も出てくるなど、今年は早めのかぜ対策が必要です。

【空気が乾燥するとウイルスが浮遊】



## Ken 10月の保健指導(けんこうちょきん)シリーズ 第2弾 「テレビを消して夕ごはん」

前回のお便りでもお知らせした通り、「けんこうちょきん」シリーズ第2弾は、「テレビを消して夕ごはん」です。

現代は、メディアの普及に伴って個人偏重主義の時代とも言われ、一人の世界に没頭し、他者とのコミュニケーションがうまくとれない若者が増えています。健康のためには、家族とのコミュニケーションによって情緒の安定をはかり、コミュニケーションの良さを感じることも大切です。

そこで、今月は、月に3日間(1日間でもかまいません)、夕飯時にテレビを消して、お子さんとのコミュニケーションを振り返る機会にしていただけましたら幸いです。

また、夕ごはん以外でも、1日に見るテレビやゲームの時間、寝る時間を決め、メディアから目と心と体の健康を守れるようになってほしいと思います。

10月の歯みがきカレンダーの裏面が記録用紙となっています。保護者の方からも感想をいただきたいと思しますので、協力していただける場合は、ご記入いただけましたら幸いです。



## 小学生清掃活動トレーニング事業

9月28日、3年生を対象に「小学生清掃活動トレーニング事業」が行われ、茨城県ビルメンテナンス協会から掃除のプロの方々が指導に来てくださいました。

トイレ掃除には掃除の基礎がたくさん詰まっているため、トイレを会場に基本の掃き・拭き掃除、雑巾のしぼり方、応用の便器みがき・金属みがきまで、小学生でも簡単にできるテクニックを教えてくださいました。

自分が持っている菌の拡散防止

まるで健康観察のよう...

【掃除の前も手洗いうがい】

【毎日さわって確かめる】

【雑巾しぼりは両手を内側にひねる】



【雑巾は手をパーにして掌全体を使う】

【金属部の狭い所は雑巾を滑り込ませてギコギコみがき】



【雑巾は用途で使い分け、長く干す】【スリッパの固い所は研磨剤入り】【水まきはしゃがんで低位から】



3年生は来年度からトイレ掃除を担当します。トイレは児童の心を映す鏡です。今回教わったことを思い出して、二小のトイレをピカピカにして、みんなの心もピカピカにできるようにしてほしいと思います。

