

2020年も残すところ1ヶ月となりました。今年は新型コロナウイルスの話題でもちきりの1年間となっていました。学校でも新しい生活様式が始まり、これまでとは違う1年間となりましたね。これから感染症が流行する時期となるため、まだまだ心配は絶えませんが、一人一人が自分自身の健康状態に関心を持ち、元気な身体作りをしましょう！そして、日常の中に少しでも楽しみを見付け、前向きに過ごしましょうね。

冬こそ“換気”を意識しよう！

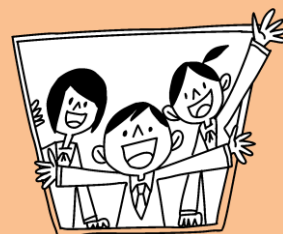
外の空気が冷たく感じられる季節になりました。寒さから、夏よりも「換気」に対する意識が低くなりがちです。しかし、教室は大人数が集まる場所であり、暖房も使用するとさらに空気がこもります。空気の汚れは、体調不良や感染症の罹患にもつながりますので、効果的な換気で教室の空気をきれいに保ちましょう。

★効果的な換気のポイント★

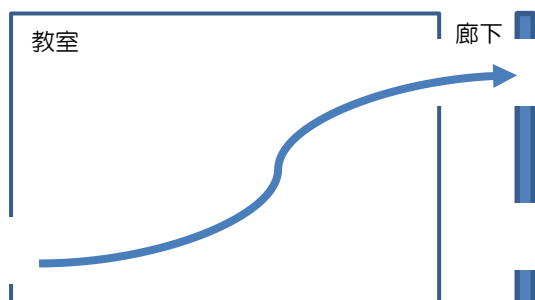
Point①：窓を開けるときは『対角線』で開ける！

Point②：まとめてよりも『小分け』に！

Point③：風は『小さく』入れて、『大きく』出す！



Point①：窓を開けるときは『対角線』で開ける！



【例】教室のうしろの窓＋教室の前の扉と廊下の窓

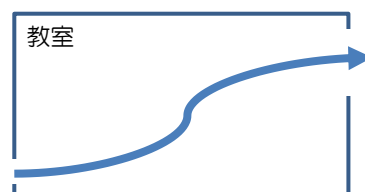
このように、窓を開けるときは、対角線上にある2カ所を開けると、空気の通り道ができて効率的に換気ができます。
外気に接している廊下の窓を開けることも忘れずに！！

Point②：まとめてよりも『小分け』に！

窓を開けて行う換気は、1時間に10分程度が目安とされています。1回に10分まとめて行うよりも、2回に分けて5分ずつの方が効果的だそうです。休み時間に1回、授業中に1回を目安に換気を行いましょう！

Point③：風は『小さく』入れて、『大きく』出す！

風があまり吹いていない日は、窓の開け方を工夫しましょう。風が入りにくい場合は、風の入口を『小さく』すると勢いよく空気が入ります。『入口は小さく、出口は大きく』が基本です。⇒⇒⇒



●教室は大人数が集まります。授業中は「対角線開け」、休み時間は「全開」にして換気を行うとさらに効果的！



健康診断結果～学校医による検診が終了しました～



身体測定および学校医による検診が11月で終了しました。各種検診の結果から、上水中生全体の傾向をお伝えします。自分自身の検診結果を思い出しながら見てみましょう。

身長・体重平均

	身長 (cm)			体重 (kg)		
	1年生	2年生	3年生	1年生	2年生	3年生
男子	154.6	161.4	168.3	44.2	48.7	56.4
女子	155.2	156.3	156.1	44.3	47.7	50.0

身長、体重とも全国平均と大きな差はありません。身長の伸びや体重の増加の程度には個人差があります。それぞれのペースで成長していますので、他人とは比べず、去年の自分と比べてみてどの程度成長しているかを見てみましょう。



視力

	裸眼視力 (単位: %)			
	A	B	C	D
1年生	45.2	2.9	18.3	33.7
2年生	38.7	2.8	19.8	38.7
3年生	29.3	6.1	22.0	42.7

昨年度より、各学年とも視力がC以下の割合が増加しています。学年の半分以上が視力C以下というのは注目すべきポイントです。姿勢やゲーム、スマホに費やす時間など、自分の生活習慣と関連付けて原因を考えてみましょう。成長期は視力の低下の進行も早まります。目に優しい生活を心掛けましょう。

※コンタクトレンズ使用者除く

歯科

	むし歯 (C)	要相談歯 (CO)
1年生	24.5	3.9
2年生	19.1	4.5
3年生	36.5	8.2

(※単位は%)

今年度から、歯科検診のみ、結果を全員に通知することになりました。自分の歯科検診の結果はちゃんと確認しましたか？受診のすすめの欄に○印があった人は、時間を作って歯科を受診しましょう。経過観察だった人も油断せず、丁寧な歯磨きで健康的な歯や歯茎の状態を保ちましょう！



- ★眼科：外斜位、結膜炎、眼瞼炎
- ★耳鼻科：アレルギー性鼻炎、耳垢

数は多くありませんでしたが、このような結果で受診のすすめを渡した人もいました。

●受診した人は『受診報告書』を学校に提出してください。今年度は3月末までの受診を勧めています。