

すこやか



令和2年 5月21日
西栗栖小学校 保健室

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、4月から学校は臨時休業でした。皆さんは、家でどのように過ごしていましたか？

人との関わりを制限することは、こんなにも日々の生活が変わってしまうものだというのを改めて感じました。普段の何気ない日常こそがいかに尊いものであり、健康であることや人との繋がりが大事なのを痛感する2か月になったのではないのでしょうか。だからこそ、毎日感謝し、一日一日を大切に過ごしていきたいものですね。

まだまだ油断はできませんが、健康に気をつけて、出来ることを頑張ってください。

うれしい出来事♡ 5月12日に体重計の検査がありました！



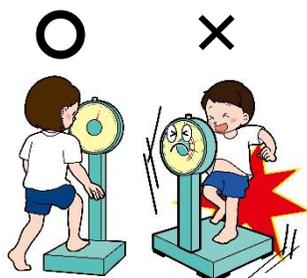
皆が使っている体重計ですが、正確かどうか定期的に検査をしています。せっかく体重を量っても、体重計そのものが壊れていたり、正しく量れていないと意味がありません。そこで、このような『はかり』と呼ばれる測定機器は定期的に検査をしなくてはなりません。

検査をする専門の方が「とても正確です！」と驚かれていました。そして、「みなさんが上手に体重計に乗っているので、古い体重計だけどこれだけ正確なのですね。」とほめてくださいました。ドン！バン！と勢いよく乱暴に乗ると壊れたり、正しく量れなくなるそうです。静かに乗ることが重要だそうです。

西栗栖小学校の体重計は、なんと！皆が生まれるずっと前、昭和59年から使っているものです。36年もの間、西栗栖小学校の先輩たちは、この体重計に上手に乗って、体重を量ってきたのです。

もしかすると、西栗栖小学校を卒業されたお父さん、お母さんもお世話になったかもしれませんね。

またひとつ、素晴らしい西栗栖小学校を知ることができました！



てあら 手洗いをしましょう



新型コロナウイルス感染症にかぎらず、病気の予防には手洗いが効果的です。ウイルスが付着した手で目や鼻、口を触ると、粘膜からウイルスが体内に侵入してしまいます。人は、無意識のうちに手で目や鼻、口を触っています。大学生を対象にした研究では、1時間に平均18回も顔を触るという結果が出たそうです。小学生の場合は、もっと触っているかもしれませんね。だから、手洗いが大切なのです。



1回の手洗い時間は、30秒かけて洗いましょう。30秒って？ 皆もよく知っている♪もしもかめよ かめさんよ♪の歌の長さです。(早口ではなく、ふつうの速さで歌ってね。) ♪もしもかめよ かめさんよ♪の替え歌で『手洗いのうた』がありますよ。保健室前に掲示していますので、皆も一緒にやってみましょう！

(4年生は、よく知っているよね。4年生は皆に教えてあげてね。)



うらめん
裏面もあります

