

ほけんだより11月

2021年11月
東小学校 保健室

日が暮れるのがとても早くなり、冷たい風も吹くようになりました。体が寒さに慣れていなくて、かぜをひいてしまった人もいるのではないのでしょうか。脱ぎ着しやすい服で体温を調節し、手あらいを忘れずしましょう。

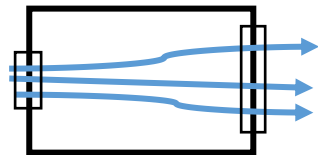
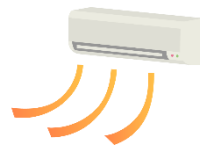
こういつ かんき

寒くはないでしたが…効率よく換気をしよう！

換気は新しい空気を取り入れて、空気中のウイルスを追い出したり、薄めたりする効果があります。新型コロナウイルスやインフルエンザの感染対策に、とても大切だと言われています。寒いので、換気をするのも気が進まない…ということもあるでしょう。そんな中でも部屋の温度をあまり下げずに、効率よく換気をすることができます。

【効率のよい換気の方法】

- 換気扇を回す、換気口を開ける。
- 暖房で部屋の中を温め、暖房を入れたまま窓を開ける。
- 開ける窓は対角線上の2か所を開ける。
- 風が入ってくる方（風上）の窓は、開ける範囲を小さくして、出ていく方（風下）の窓は大きく開ける。（入ってくる空気の流れが速くなり、汚れた空気を追い出すことができます。）



自分の平熱(健康な時の体温)を知っていますか？



平熱という、一般的には36.5~37.0度くらいをさします。しかし、人によってふだんの体温はちがいます。

自分の平熱より1度以上高いと「体に何か起こっている」と予測できます。健康な時に体温を測って、自分の平熱を知っておきましょう。

体温は一日の中で変化します。午前3~5時ごろが一番低く、午後3時~5時ごろが一番高くなります。自分の平熱を知るには、朝起きた後、午前中、夜寝る前の1日4回測るといいます。体温は簡単に健康かどうか分かる基準となるものです。

学校へ行く前に家で体温を測って、健康観察カードに記録しましょう。

2枚の絵を見くらべて

7つのまちがいをさがそう！！

寒いけれど…窓を開けて 空気を入れかえよう



寒いけれど…窓を開けて 空気を入れかえよう



この絵は、左の絵よりも右の絵の方が、窓を開けて空気を入れかえる方法が正しいことを示しています。

おうちの方へ

新型コロナウイルス感染症に加え、今年はインフルエンザが流行する可能性もゼロではないと言われています。発熱はなくても、体調が良くない場合はゆっくり休むなど、登校に関して無理のないようにご配慮をお願いいたします。