



ほけんたより 11月

令和4年(2022年)11月

東小学校 保健室

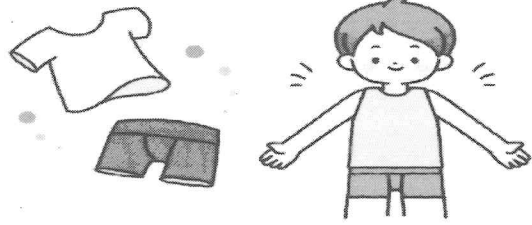
日が暮れるのがとても早くなりました。季節の変わり目で冷たい風も吹くようになり、急な寒さに体が慣れていなくて、かぜをひいてしまった人もいるのではないのでしょうか。朝昼の気温差の大きい日でも脱ぎ着しやすい服で体温を調節し、元気に過ごせるようにしましょう。

★体温調節しやすい服装のポイント★

ポイント
point 1

したぎ き
下着を着る

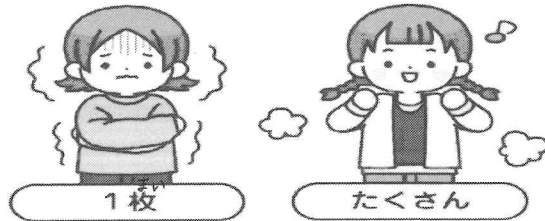
あせ す
汗を吸って
ばた せいけつ
肌の清潔を
まも
守ってくれる



ポイント
point 2

うすいものを重ねる

くうき ゆ
空気の層ができて
あつて
厚手のものを1枚
あたた
着るより暖かい



ポイント
point 3

ぬ き
脱いだり着たりできるものを

あさ ひる
朝と昼の
き おんて
気温差にも
たいあう 対応 OK



つづ
続けよう!
こまめな換気

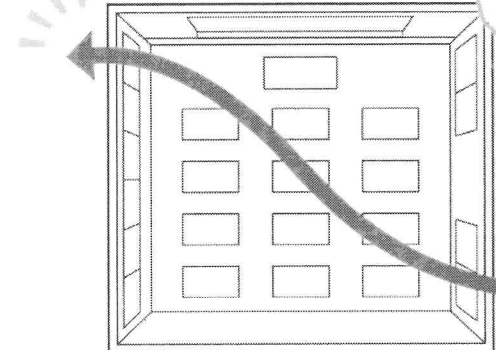
寒くなってくると、窓を閉め切ってしまうと、健康によい環境づくりのためには「換気」が大切!
感染症予防のためにも、こまめな換気を引き続き心がけましょう。

なぜ?

閉めきった部屋には、二酸化炭素やホコリ、ウイルスがたくさん!

どうする?

対角線上にある窓を2か所あける



教室のようにたくさんの人が過ごしている場所では、ほこり・目に見えない二酸化炭素やウイルスなどで空気が汚れやすくなります。

教室の空気が汚れると・・・

- 頭が痛くなったり、気分が悪くなったりする。⇒ 勉強に集中できない
- 咳やくしゃみによってウイルスが空気中に漂う。⇒ 感染症が広がる

など、みなさんにとってよくない影響があります。寒い日でも、対角線上にある窓を2か所あけて空気の通り道を作り、上手に換気しましょう。

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。