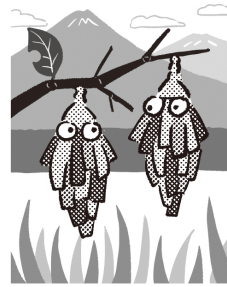




令和5年11月7日
半田小学校 保健室

11月23日は、勤労感謝の日。もともとは「新嘗祭」という飛鳥時代から続お祭りで、その年に収穫したお米を神様にささげて感謝し、来年の豊作を祈る日でした。現代の豊かな食卓も、その裏にはたくさんの働きがあります。食欲の秋を楽しみながら、誰かの働きに「ありがとう」の気持ちを持てるといいですね。



11かつのほけんもくひょう

換気をしよう

保護者の方へ お知らせ&お願い

- ◎ 朝夕の冷え込みがきつくなり、発熱・頭痛・腹痛などでの来室者が徐々に増えてきました。熱がなくとも体調がいつもと違うなど不調があるときは、無理をせず、ご家庭でゆっくり休ませてください。
- ◎ 寒くなってきましたが、教室や廊下は換気のため、窓を開けております。気温が低い日は、体操服の上に制服、さらにその上にジャンパーなどの防寒対策をよろしくお願ひします。
- ◎ 給食時には、マスクを着用して準備等をします。不織布マスク等であれば、予備含め5枚程度はランドセルに常備させてください。ガーゼマスクでも構いません。よろしくお願ひします。

空気も

気持ちも

換気でリフレッシュ!



教室の窓に「換気しよう!」の矢印を付けています。矢印の幅までしっかり開けて換気しよう!

換気をしないと...

二酸化炭素が増える



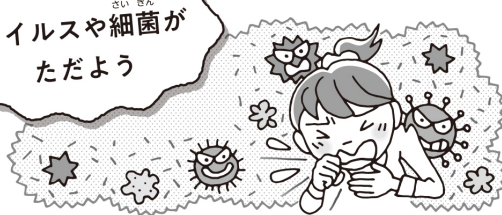
人は1日に480ℓもの二酸化炭素を出します。空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因にもなります。

カビやダニが発生しやすくなる



窓を閉めきっていると結露がしやすいです。結露ができると、カビやダニが発生しやすくなり、アレルギーなどの原因になります。

ウイルスや細菌がただよう



室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

においがこもる



汗やお弁当などのにおいがこもって、嫌なにおいになります。

換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



人間の骨はぜんぶでいくつ?

保健室近くに「ほねほねパズル」を貼っています。休み時間に遊んでね。遊ぶ前には、手指消毒してから触りましょう。

新鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。休み時間ごとに行うなど適度に換気をして、健康的に過ごしましょう。



11月1日は
いい姿勢の日

