

ほげんだより

令和5年1月10日

1月号

和光市立

白子小学校保健室



保健もくひょう：教室の空気を入れかえよう

あけましておめでとうございます

新しい年が始まると、新鮮な気持ちになりますね。今年の干支はうさぎ。うさぎの跳ねる姿から「飛躍」の意味が込められることもあるそうですよ。

「今年は〇〇をがんばろう！」そんな目標に向かうために、まずは「健康な体」を手に入れましょう。そのためにできることは……。最初の一步は始まったばかりです。



1月の保健行事

<発育測定>

- 13日(金) …ひまわり
- 16日(月) …6年
- 17日(火) …5年
- 18日(水) …4年
- 19日(木) …3年
- 20日(金) …2年
- 23日(月) …1年



教室の換気について

常時、CO₂モニターで測定しつつ、対角線上の窓を開け、サーキュレーターも使用しながら換気しています。今年度も空気の検査(2月)を行いますが、昨年度の検査では、二酸化炭素は環境衛生検査の基準値をはるかに下回っていました。今後もエアロゾル感染が起きないように、気をつけていきます。



おうちでの換気について

※換気の必要性

- ①アレルギー物質やウイルスを除去する。(ウイルスだけでなく、カビ・ダニの発生も防げます。)
- ②体調不良を防ぐ。(二酸化炭素の量の増加で頭痛や吐き気、息苦しさが見られることもあります。)
- ③結露を防ぐ。

☞ 2か所(対角線がよい)窓を開けて、空気の通り道をつくりましょう。

☞ 換気は、短時間でこまめに行いましょう。

☞ サーキュレーターがあれば、ぜひ活用してください。



※げんき手帳(冬休み歯みがきカレンダー)は、3学期始めに担任へ提出してください。

困っている「しまうっさん」に合うアドバイスを線でつなごう！

元気のアドバイスを届けよう！

時間がなくて…
 朝ごはんを
 めいてしまうっさ

ついつい
 食べすぎて
 しまうっさ

休みの日は
 遅くまで
 寝てしまうっさ

ゲームを
 すると
 長い時間
 続けてしまうっさ

寒いから毎日寒くて
 体が
 冷えてしまうっさ

カーテンを開けて
 太陽の光をあびよう

いつもより10分早く
 起きてみよう

時間を決めてタイマーを
 かけてみるのは、どう？

お風呂で
 ゆっくり温まろう

ひと口30回
 かんでいるかな？



あなたのオススメの
 元気のアドバイス
 を書いてみよう！

しまうっさんへ

より

冬休み こんな過ごし方 をしていた人は…

- × 遅くまでゲーム
- × 昼前まで寝る
- × 好きなものばかり食べる



- 01 まずは、早起き
- 02 太陽の光を浴びる
- 03 朝ごはんを食べる



これで
 学校モードに
 チェンジ！

感染対策 続けよう

手洗い

清潔なハンカチも
 忘れずに

マスク

表面をさわら
 すぎないように

換気

2カ所をあけて
 空気の通り道を作ろう