

# ほけんだより

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……。最初の一歩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



清潔なハンカチも  
忘れずに



表面をさわり  
すぎないように



2カ所をあけて  
空気の通り道を作ろう