

★おうちの人と一緒に読みましょう。★

家庭数



持久走大会では、一人一人が自分の目標に向かって、一生懸命走っていましたね。最後まであきらめずに頑張る姿勢は素晴らしいです！これからも外遊びや運動を続けていきましょう。寒くなってきたためか、咳が出る人やのどが痛い人が増えています。手洗い・うがい・マスクの着用をしっかりして風邪に負けない身体をつくってほしいです。



窓をあけて空気を入れかえよう！

寒い日でも教室や廊下の窓が開いていますね。寒いからといって教室を閉め切ったままにしているとウイルス・ほこり・二酸化炭素などで空気がすぐに汚れてしまいます。必ず窓を開けて換気をしましょう。換気をすることで、汚れた空気を外に出し、きれいな空気を室内に入れることができます。

換気をしていない教室は…

- ・菌やウイルスがただよっている
- ・においがこもる
- ・二酸化炭素が増えて酸素が少なくなる

その結果…

頭痛・気持ち悪い等の体調不良。
授業に集中できなくなる。

換気してる教室は…

- ・菌やウイルスが外に出る
- ・においがこもらない
- ・二酸化炭素が少なくなって酸素が増える

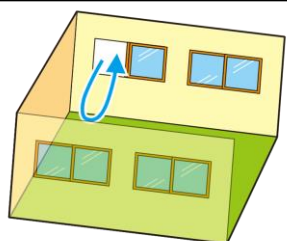
その結果…

病気にかかりにくくなる。
頭がすっきりして授業に集中できる

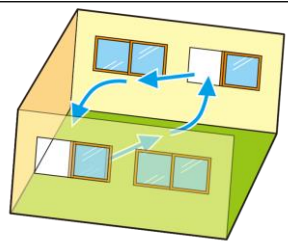
換気をする時のポイント

1 対角線の窓を開けよう！

片側だけ窓を開けた場合

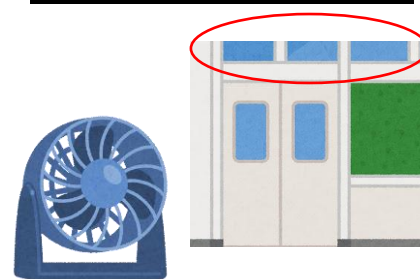


両側の窓を開けた場合



窓を開けるとは、向かい側の窓や扉を開けて空気の通り道をつくるときれいな空気がたくさん室内に入りやすくなります。

2 空気の流れを作ろう！



天窓を開けたり、扇風機を使って空気の流れを作ると効率が良いです。

感染症を予防するためには、加湿をすることも大切です。教室では、加湿器や濡れたタオル・霧吹きなどを使って加湿しています。おうちでも室内の湿度を50～60%に保てるように工夫してみましょう。

上手な重ね着で



あたたかさをアップ！



クイズで
覚えよう！

冬の感染症予防

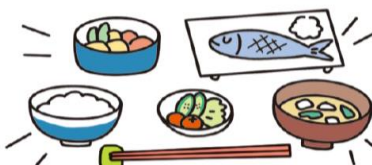
冬の感染症はあっという間に流行が広がることも多く、ふだんからの予防がかかせません。しっかり頭に入っているか、あらためてチェックしてみましょう。〔 〕にあてはまることばを【キーワード】からえらんでね！

①手を洗うときにはすみずみまで洗うことのほか、〔 〕を使うこと、水を〔 〕洗うこと、洗った後に水気をしっかり〔 〕こともポイントです。



②感染を広げないためには〔 〕を。せきやくしゃみで出る、ウイルスがついた〔 〕をとめることができます。

③しめぎった部屋の〔 〕はどんどんよごれていき、感染症の原因にも。1時間ごとに10分くらい、窓やドアを開けて〔 〕をしてください。



④病気を予防し、早くなおすために必要な、私たちのからだの〔 〕。十分な〔 〕と〔 〕、適度な〔 〕はここでも大切になってきます。

⑤インフルエンザや〔 〕による感染性胃腸炎と診断されると、〔 〕となります。欠席にはならないので、おうちでゆっくり休みましょう。



キーワード

出席停止 石けん 栄養 お湯 歯こう 氷水
流して 入院 保つ マスク 換気 そうじ かぜ薬 空気
蒸気 集中力 睡眠 甘いもの 運動 入浴 ノロウイルス
ためて ふき取る かぜ 勉強 外出禁止 抵抗力 飛まつ

こたえ：①石けん、流して、ふき取る ②マスク、飛まつ ③空気、換気
④抵抗力、睡眠、栄養、運動 ⑤ノロウイルス、出席停止



「冬休み健康観察カード」と「おうちで歯みがきチェック」「歯みがきカレンダー」を冬休み前に配付します。毎日の検温や1日3回の歯みがきを忘れずに 行い、自分の健康を自分で守っていきましょう！