



秋が一瞬で終わり、寒い冬がやってきましたね。寒いと筋肉が縮こまって硬くなり、「けが」をしやすくなります。準備体操で硬くなった筋肉をほぐし、ポケットからしっかり手を出して、安全に運動して体をポカポカにしましょう！

12月ほけん目標 空気をいれかえよう。

学校でも暖房がはいり、空気が乾燥したり、汚れたりするようになってきました。常に窓を少しあけて換気をしています。休み時間には窓を大きくあけて空気の入れかえをしましょうね。

空気も 気持ちも 換気でリフレッシュ！



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できます。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。

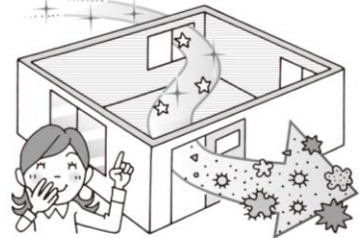
においがこもる



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。



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。



感染症流行の季節がやってきました。

うつらない・うつさないために自分のできることをしっかり行い、元気に過ごしましょう！

せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、腕やハンカチで飛沫をガード。



マスクをつけることも大切！

手洗い

手のひら・つめ・親指のまわり・手の甲・指の間・手首を20秒以上かけて洗おう。



体調確認

発熱やせき・鼻水などの症状があるときは無理せず休もう。



感染症流行時期です☆ もう一度確認しよう！

□登校前の健康観察で、いつもと体調に変化はないですか？

□ランドセルに、マスク（予備）を入れましたか？
（給食準備の時、必要です。）

□毎日、洗濯された清潔なハンカチを持っていますか？



どうして
寒いと体が震えるの？

冬には凍えるほど気温が低い日もあります。そんな日には、体が震えることがあります。それには大切な役割があります。その役割は体を守ることと。体温の維持は健康でいるためにとっても大切です。体は寒いと体温を保つために、熱を生み出そうとします。そのため、筋肉を小刻みに動かします。なんとじっとして



いるときの最大で6倍もの熱を作り出すことができるそうです。

この重要な働きには、限界もあります。これを助けるためにも、自分でも体を温める行動をしましょう。体操や筋トレをする、大股で腕を大きく振って歩くなど、体を動かしたり、温かいものを飲んだりして、体を芯から温めましょう。



おうちの方へ

いつもお子様の健康管理にご協力いただきありがとうございます。冬期感染症流行時期にはいり、学校でも関係機関と連携を取りながら、感染防止に努めています。12月1日現在、鞍月小学校での流行はみられていませんが、金沢市内の小学校ではインフルエンザの流行がみられています。

そこで今一度、朝の健康観察の徹底と清潔なハンカチ、ティッシュやマスクをお子様を持っているか確認をお願いいたします。



おうちの方のご協力もあり、歯科受診が必要なお子様のうち、7割が受診を済ませています。まだ受診されていない場合は、冬休み中に受診されることをお勧めします。

