ほけんだより　2月

２０２３．２．１
昼生小学校　保健室
Ｎｏ．２４

寒い日が続いていますね。寒いからといって、ポケットに手を入れたり、下を向いて歩いている人はいませんか？ポケットに手を入れていると、転んだ時に危険です。また、下を向いて歩いていると、周りの危険に気づけません。寒い日は、しっかり防寒対策をして、安全に気をつけて登校しましょう。

六送会に向けた準備も始まってきました。三学期はあっという間です。一日一日を大切に過ごしましょう。

2月の保健目標　寒さに負けずがんばろう

寒くても換気しよう

換気をしないと・・・

● **体調不良になりやすい**

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどがあらわれることもあります。

● **感染症にかかりやすくなる**

ウイルスが空気中にただよったままになると、風邪などの感染症を引き起こしやすくなります。

● **アレルギーを発症するかも**

ほこりやダニ、カビなどがたまると、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。

換気のポイント

☆ 部屋を閉め切らないように常に窓を10cm程度開けましょう。

☆ 空気の通り道を作りましょう。教室では、運動場側の窓と廊下側の窓を開けましょう。

☆ サーキュレータや扇風機を使って、空気を循環させ、効率よく換気をしましょう。

保健委員会で、ぬきうちハンカチ＆換気チェックを行います！

2学期の健康GET!のプラス1で「きれいなハンカチを持ってきて、手洗い後にきちんとふくこと」を目標に取り組みましたね。その後も継続できていますか？ ハンカチでしっかり手を拭かないと、アルコール消毒の効果も発揮しません。ハンカチは、災害や怪我をした時など、いざという時にも活躍してくれますので、毎日しっかり身につけることを習慣にしてください。2月は、ぬきうちで5回のハンカチチェックを行います。前の日に使ったハンカチではアウトです！

同じ日に、換気チェックも一緒に行います。チェックポイントは、2つです。

① 運動場側の窓が、1か所10cm以上空いているか② 廊下側の窓が1か所10cm以上空いているか、上の窓（欄間）でもOKです。保健委員会が教室を回って確認します。

きれいなハンカチを持ってきて、しっかり換気を行い、感染症予防対策をしながら、寒い冬を元気に乗り切りましょう！

できているかな?

やさしさビンゴ

いつもの自分を振り返って、○をつけてみましょう。いくつ当てはまるかな?

感謝の気持ちを伝えている

友だちのいいところを見つけられる

言葉づかいに気をつけている

困っている人に親切にできる

元気よくあいさつをしている

相手の気持ちを考えられる

相手のほうを見て話を聞いている

声の大きさに気をつけてあいさつしている

素直に謝ることができる