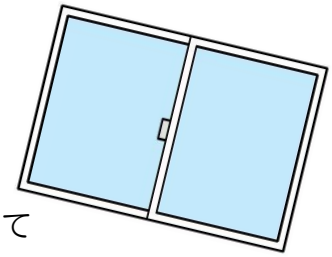
冬休み前

12がつ ほけんだより

2022.12.21(水)
敷島南小学校
保健室

もうすぐ待ちに待った冬休みが始まります。みなさんは，どんな冬休みを過ごしますか？クリスマスや年越し，お正月など楽しい行事が続きますね。感染対策をしながら，冬の楽しい思い出をたくさん作ってくださいね。また，感染対策の一つである『健康づくり』にも引き続き取り組んでいきましょう。新年も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています♪

換気ってなぜ必要？



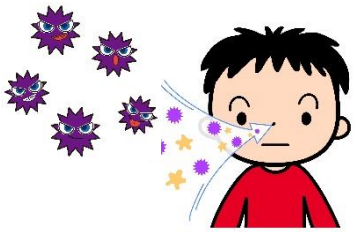
寒いなと感じる日が増えても，教室や廊下のまどは開いていますよね。閉めたらあたたかいのに…プリントも飛ばないのに…そんな風に感じている人も多いかもしれません。なぜ，『換気』が必要なのでしょうか？

換気をしていないと…

二酸化炭素(CO2)が増える！

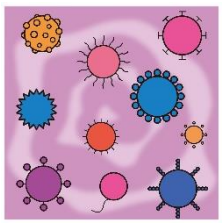
集中できない，頭がぼーっとする，めまい，頭痛，吐き気などの症状が起こることがあります。

ウイルスが増える！



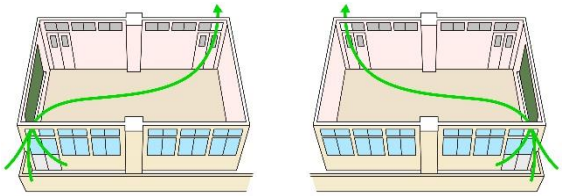
空気中には目に見えないウイルスがたくさんいます。空気の入れかえをすることで，教室内のウイルスの量が少なくなります。

カビ・ほこり・ごみも！



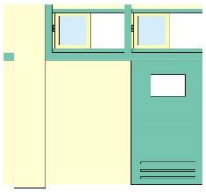
空気中にはウイルスのほかにも，カビ，ほこり，ごみなど目に見えないものがたくさん存在しています。

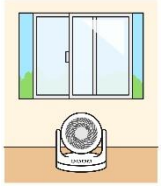
★換気をするときのポイント★



対角線の窓を開けるべし！

一か所だけ開けても，部屋の空気をすべて入れ替えるには時間がかかります。部屋の前から後ろへななめになるように窓を開けると，空気の流れができます。





天窓やサーキュレーターを使うべし！

閉め切った教室にしないためには，教室のドアの上にある小さな窓を開けるのもいいでしょう。また，サーキュレーターを上向きに動かすと，上にたまっていたあたたかい空気が全体にまわります。

★ほけんしつから冬休みのしゅくだい★1月10日に提出しましょう

《歯みがきカレンダー》

夏休み中は，歯みがきカレンダーをしっかりつづけましょう。毎日食べた後3回みがけるように頑張りましょう！

《健康チェックカード》

冬休み用のとくべつなチェック表です。ねた時間と起きた時間を書き，自分の体調を記入しましょう。リズムをととのえて生活できるように，毎日わすれずチェックしましょう★

冬を健康にすごそう

寝る直前のスマホは

睡眠不足のリスク大

脳をだましてスイッチON！

やらなければいけないことがあるのに、なんとなくやる気が出ない…。そんなときは、脳をだまして（錯覚させて）、やる気のスイッチをONにしましょう！　自分の好きな方法でスイッチONしたら、とにかく運動や勉強を始めることが大事です。一度始めてしまえば、その刺激でやる気がドンドン湧いてくるはず。ぜひ試してみてください。

自分のやる気スイッチを見つけよう

①鏡を見て、「大丈夫！」と笑顔を作る。
②姿勢をピンと正して、シャキッとしたポーズをきめる。
③元気に体を動かす（体をゆする、踊る）。
④やる気が出る「テーマ曲」を聞く。
⑤エナジーブレス（深呼吸）をする。

保健室からのおしらせ

＊冬季休業中のおねがい＊

昨年度より変更あり！

①《新型コロナウイルス》感染した場合，必ず学校にお知らせください。

お子さんが新型コロナ陽性者として判定を受けた場合は，年末年始休業期間（１２月２９日～１月３日）を除いた平日，日中（８：３０～１６；３０まで）に学校へ連絡をお願いします。ご協力お願いいたします。

発熱したら

○かかりつけ医がいる場合　→ 電話で相談
○かかりつけ医がいない場合　→ 新型コロナウイルス感染症受診･相談センターへ（055-223-8896）24 時間対応

②　インフルエンザにかかってしまったら

冬休み中においては自宅で療養していただき，３学期始業式には医師の指示のもと，出席停止期間を過ぎてからの登校をお願いします。また，登校時には保護者の方が記入した「インフルエンザ報告書」を持参してください。学校ホームページからもダウンロードできます。

出席停止期間：『発症後５日を経過し，かつ解熱後２日を経過するまで』（発症日を０日とします）

③　冬休みがおわったら

冬休みが終わりましたら，「冬休み中の健康調べ」を配布します。夏休みと同様に QR コードを読み込んでいただき，アンケートにお答えください。けがで２回以上受診した場合は，PTA 親子安全会見舞金の申請書類をお渡しします。