

ほけんだより 1月

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、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼ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

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



換気のポイントは “空気の流れ”



「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう

3学期が始まりました。今年の干支はうさぎ。うさぎが跳ねる姿から「飛躍」

の意味がこめられることもあるそうです。

皆さんにとって「飛躍」の1年になるように保健室から応援しています。

学校モードに切り替える



ま ずは生活リズムを整えよう。コトは決まった時間に起きて、寝ること。朝は眠くてもがんばって起きて、朝ごはんを食べよう。

こ ロゴロ過ごしたり、お菓子をだらだら食べたりは×。栄養バランスの良い食事と、適度な運動を意識しよう。

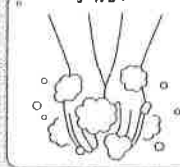
今年の目標

学 校モードの生活リズムができたなら、あとは目標に向かってジャンプ！もちろん、体や心が疲れたら、いつでも保健室に来てくださいね。

感染対策

続けよう

手洗い



清潔なハンカチも忘れずに

マスク



表面をさわりすぎないように

換気



2カ所をあけて空気の通り道を作ろう

保健室からのお知らせ

- 感染症の拡大防止のため、体調不良の際は家で休養を取りましょう。
- 歯は一生ものです。むし歯の放置していませんか？むし歯の治療は早めにしましょう。

保健室は昼休みか放課後に相談可能です。SCの予約もできます。

悩みは小さいうちに相談しよう

