

ほけんだより 1月



令和5年1月
袋井あやぐも学園
袋井北小学校保健室

明けましておめでとうございます。楽しい冬休みを過ごすことができましたでしょうか。今年には新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が懸念されています。毎朝、家庭での健康観察を行い、体温をコドモンへ入力してください。風邪症状がある場合や発熱している場合は登校を控え、家庭で経過を見て頂くようお願いいたします。

換気をしましょう



寒い季節になると、部屋を暖めたい気持ちから換気の頻度が少なくなってしまうます。

しかし、下の図にもあるように、換気にはたくさんの意味があります。また、石油ヒーター等を使っている部屋で換気をしないでいると一酸化炭素中毒の恐れもあり、換気は命にかかわります。



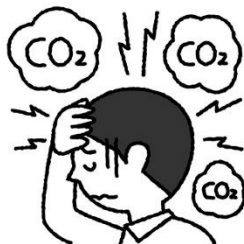
今年には新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が予想されています。換気によって新鮮な空気を取り入れ、感染症が予防できるとよいと思います。御家庭でも換気をするようにしましょう。

学校の教室では、休み時間や給食の前後などに窓側と廊下側の窓を開放することで換気をしています。また、換気を目安としてCO2モニターを利用しています。

換気しないと、こんなことに!?



ウイルスに
かんせん
感染しやすくなる



にさんかたんそふ
二酸化炭素が増え、
ずつう
頭痛がする



くうきよご
空気が汚れ、
いやにお
嫌な臭いがする



チリやホコリが
アレルギーの原因に

さむくても、一時間に一度は空気の入れ替えをしよう!

早寝早起きで気分すっきり

年末年始に夜更かしをしてしまい、学校が始まって生活のリズムが整わないというお子さんもいるのではないのでしょうか。

早く寝て体を休めることは免疫を高めることにつながり、感染症の予防にもなります。早寝早起きのためのコツを紹介するのでお子さんと一緒に御確認ください。

早寝の工夫

夜にゲーム・スマートフォンをしない

夜に明るい光をみると、目がさえて眠りにくくなってしまいます。寝る1時間前にはゲームやスマートフォンをやめて、目や頭を休めましょう。



お風呂は寝る一時間前までに

体は体温が下がると眠たくなるようにできています。寝る一時間前までにお風呂に入って体温を上げ、寝支度をする頃には体温が下がって眠くなるようリズムを作りましょう。



早起きの工夫

日光を浴びる

起きたらまずカーテンを開け、日光を浴びましょう。光を浴びることで体は目覚めます。また、休日に寝坊をしてしまうと体内時計は崩れてしまいます。毎日一定の時間に起きるようにしましょう。



朝ご飯を食べる

朝ご飯を食べることにより体温が上がり、代謝がよくなります。そして朝ご飯を食べることで体内時計がリセットされ、生活リズムが整います。

