

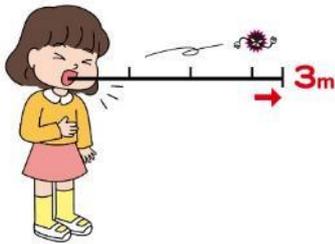


12月の保健目標 「教室の空気の入れかえをしよう！」

空気が冷たく感じる季節になってきました。寒くなってくると、手洗いや換気をするのがいやだなと感じる人がいるかもしれませんが、油断すると感染症にかかりやすいです。寒くても毎日手洗いうがいや換気をして、かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルスなどを予防しましょう。

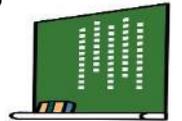
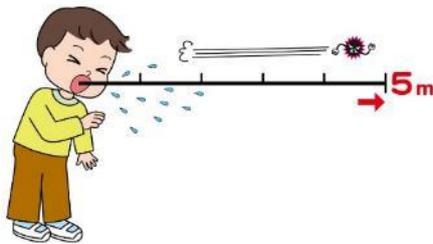


ウイルスはどのくらい遠くまで飛ぶ??



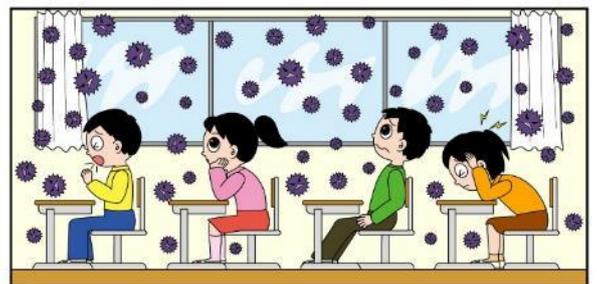
ウイルスは、かぜやインフルエンザにかかっている人の鼻水やつばの中にいます。

せきやくしゃみをすることで、そのウイルスが遠くまで飛んでいきます。その距離はなんと、せきで3m、くしゃみで5mです。教室の黒板の長さが4mくらいなので、せきやくしゃみをする時、教室の離れたところまでウイルスが飛んでいるということになります。



空気の入れかえが大切な理由

せきやくしゃみで飛んで行ったウイルスは、教室の中に広がります。空気の入れかえをしないと、ウイルスがどんどん増えていきます。そして、健康な人の体にウイルスが入って、かぜやインフルエンザがうつってしまいます。ウイルスは、主に2つの方法で体の中に入っていきます。



ウイルスに触る(接触感染)

ウイルスのついていところを触り、その手で鼻や口に触ったり、食べたりすることで体の中に入ります。ウイルスは机やドアノブ、電気のスイッチなどについていることが多いです。



これを防ぐために、手洗いうがいが大切です。

ウイルスを吸う(飛沫感染)

せきやくしゃみで空気中に飛び散ったウイルスを、鼻や口から吸いこむことで、体の中に入ります。

これを防ぐために、うがいやマスク、せきエチケット、そして、空気の入れかえをすることが大切です。



★換気をするときの3つのポイント★

- ① カーテンを開けよう！
- ② 窓は真ん中に寄せよう！
- ③ 運動場側と廊下側の両側の窓（ドア）を開けよう！



ほうか じかん かなら かんき
放課とそうじの時間は必ず換気をしましょう！

けんチャレは明日で終わりますが、持久走大会本番や、冬休みを元気に迎えるために、もう一度改めて手洗いうがいや換気、清潔を意識して生活しましょう。

持久走大会がんばろう！

かけ足タイムが始まって、体調不良で保健室にくる子がとても増えました。みんな一生懸命走っていてとても素晴らしいですが、体調が悪くなるまで無理をしては意味がありません。自分にできる健康管理をしっかりと、残り一週間、元気に頑張りましょう！



1 はやね 早寝をしよう

疲れをとるためにも睡眠が大切です。けんこうチャレンジと
 同じ時間には寝ましょう。

- 1・2年→9時
- 3・4年→9時半
- 5・6年→10時



2 あさ 朝ごはんを食べよう

朝ごはんは1日のパワーの源です。主食（ごはんやパン）だけではなく、おかずも食べるようにしましょう。温かいものを食べると体もぽかぽかになるね。



3 うんどう ぜんご すいぶん 運動の前後には水分をとろう

この時期は、空気が乾燥しています。のどがかわいていなくても運動前に一度お茶を飲んで、のどを乾燥から守りましょう。

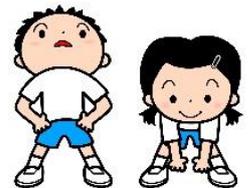
運動の後も汗をかいているので、しっかりとお茶を飲むようにしましょう。



4 じゅんびたいそう よほう 準備体操でけがを予防しよう

運動をする前には準備体操をしてしっかりと体を温めましょう。

急に激しい運動をすると、体がびっくりして、けがをしやすいです。



うんどうご てあら わす
運動後の手洗いうがいも忘れずに！

