



* 保健だよりは保護者の方にも見せてくださいな

第13号

2年生は先月、一大行事の修学旅行が終わりましたが、体の疲れは取れましたか？
2月は、3年生は自宅学習期間に入り、1・2年生は2/27～学年末考査が始まります。年度末に向けて、慌ただしい毎日となりますが、手洗い・うがい・換気などの基本的な感染症対策は必要です。一人ひとり、きちんと予防対策をして元気に過ごしましょう。



教室の換気をしよう！

先日、岩下学校薬剤師さんが来校され、教室の空気検査をしていただきました。

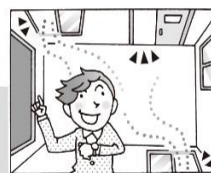
授業開始後20分で二酸化炭素濃度が2,000PPMとなり、基準値(1,500PPM以下)をかなり超えています。CO2濃度が上昇すると眠気を感じたり、頭痛やめまい、吐き気を発症します。①休み時間には教室の窓を開け換気をする、②寒さが厳しくない時は天窓の四隅を5cm程開けておくようご指導がありました。感染症を予防のためにクラスでの換気を心がけましょう。

その“しんどい”もしかして空気のせい？



- | | | |
|---|--|--|
| <p>1 二酸化炭素がたまるから</p> <p>みんなの吐く息で二酸化炭素の量がどんどんアップ。体の不調につながります</p> | <p>2 ウイルスがたまるから</p> <p>空气中をただよう細菌やウイルスが体に入り込むリスクが高まります</p> | <p>3 ホコリやダニ・カビが増えるから</p> <p>アレルギーの原因になります。知らない間に吸い込んでしまっているかも...</p> |
|---|--|--|

みんなで協力して、空気を入れ替えよう



- ◆ 対角線上にある窓やドアを2個所以上あけて空気の通り道をつくる
- ◆ 休み時間ごとにこまめに換気する

さよなら、ウイルスくん



感染症に気をつけて

冬は、感染症対策が大切です！
なぜなら、気温が低くなり空気が乾燥すると、ウイルスが活発になるからです。また、寒くなり、体温が下がると、体謝や免疫の機能も低下します。

対策のポイントは、こまめな手洗いと消毒です。また体調が悪いときは無理をせず、おなかにやさしいものを食べて、ゆっくり休みましょう。



11 原田 咲結

湯船

につかるメリット

これからの季節、お風呂をシャワーで済ませてしまう人も多かもしれませんが、でも、湯船につかることはたくさんのメリットがあります。

1. 毛穴が開き、肌の汚れや皮脂が流れ出る
2. 関節や筋肉がほぐれリラックスできる
3. 血のめぐりが良くなって新陳代謝が活発になる
4. 寝る1~2時間前に入ると、質のいい睡眠がとれる



丁 | 本多 絢唯

旬のみかんを食べて

健康に 過ごそう！

みかんはビタミンCなど、健康によい成分がたくさん含まれている果物です。ビタミンCは白血球中の免疫に作用し、かぜに対する抵抗力がつけます。また、薄皮や白い筋には食物繊維のほか、ヘスペリジンが多く含まれています。食物繊維は便秘の解消につながり、ヘスペリジンは血流を促進し体を温めます。みかんを健康に役立てるには食べ過ぎは禁物。1日に2個程度摂取することで、1日のビタミンCの推奨量をカバーできます。

D | 谷川

3月号は、保健委員として頑張ってくれた三年生から在校生へのメッセージを掲載します。
楽しみにしててくださいね。



