

ほけんだより 旭丘小学校 いのちのいのちをたいせつにしよう。 2023年(令和5年)11月17日



寒さが少しずつ厳しくなってきましたね。さて、みなさんはふだん、呼吸するときに鼻と口のどちらを使っていますか？「口で呼吸している」という人は要注意です。

冬の乾いた空気が口から直接入ると、のどが乾燥し、病気への抵抗力が落ちるといわれています。また、空気中をたどようウイルスなどもそのまま入ってしまうので、風邪などにかかりやすくなります。一方で、鼻は吸いこんだ空気にしめりけをあたえることができ、鼻毛はほこりやウイルスがからだの中に入るのを防ぐ役割があります。手洗い・うがいなどとあわせて、私たちのからだもっている力をしっかり使い、元気に過ごしたいですね。



手洗いをしっかりかんせいさせよう!!

手を洗った後のぬれた手を服やかみの毛でふいたりしていませんか？服やかみの毛でふくと、そこについているウイルスや細菌が再び手についてしまいます。また、しっかり水気をふきとらないと、手がある原因にもなります。せいけつなハンカチをいつも持ち歩き、手を洗ったあとは、ハンカチで手をふきましょう。



空気も気持ちも換気でリフレッシュ!

換気をしないと...

二酸化炭素が増える



人は、1日に480Lもの二酸化炭素を出します。空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因にもなります。

カビやダニが発生しやすくなる



窓を閉めきっていると、結露がしやすいです。結露ができると、カビやダニが発生しやすくなり、アレルギーなどの原因になります。

ウイルスや細菌がたどよう



室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフルエンザなどにかかりやすくなります。

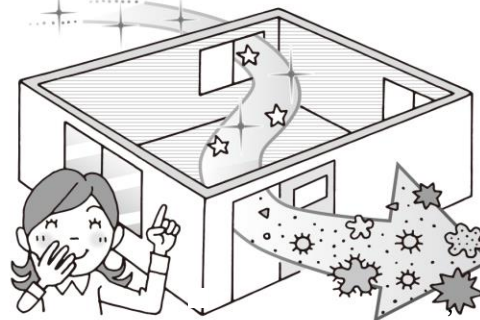
においがこもる



汗や食べ物などのにおいがこもって、嫌なにおいになります。

換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように、2か所以上の窓を開けましょう。部屋の対角線の窓を開けると、空気の通り道ができ、効果的に換気を行うことができます。



新鮮な空気には、リフレッシュ効果があります。そのため、換気をすることで、脳の働きが活性化し、気分がすっきりしたり、集中力が高まります。換気をして、部屋に新鮮な空気を取りこみましょう。



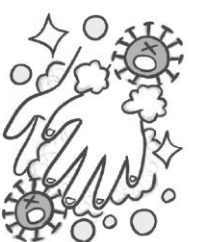
感染症注意報

感染症流行の季節がやってきました。

うつらない・うつさないためのキホンを確認!

手洗い

手のひら・つめ・親指のまわり・手の甲・指の間・手首を20秒以上かけて洗おう。



せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、腕やハンカチで飛沫をガード。



体調確認

発熱やせき・鼻水などの症状があるときは無理せず休もう。

