



ほけんだより 1月号



令和5年1月10日

にしほたしょうがっこうほけんしつ
西端小学校保健室

あけましておめでとうございます。2023年（ねん）がはじまり、いよいよ（きょう）今日から3学期（がっき）がスタートします。冬休み（ふゆやす）モード（ひと）の人も、学校（がっこう）モード（き）に切りかえて（がんば）頑張（がんば）っていきましょう。

2023年の干支（ねん）は「ウサギ」。ウサギ（うさぎ）がぴよんぴよんと高く（たか）跳ねる（は）ように、みなさんが目標（もくひょう）に向かって（む）大きく（おお）ジャンプ（おお）できる（ねん）1年（ほけんしつ）になるよう、保健室（おうえん）からも応援（おうえん）しています。



3学期の身体測定を行います！

1/16 (月)	6年生	〇体操服で行います。忘れずに持ってきましょう。
1/17 (火)	2年生	〇髪を結んでいる子は、低い位置で結ぶなど、測定のしやすい髪型にしましょう。 高い位置で結ぶと身長計が頭に触れず、正しく測ることができません。
1/18 (水)	3年生、4年生	
1/19 (木)	1年生	
1/20 (金)	5年生、4,5,6組	



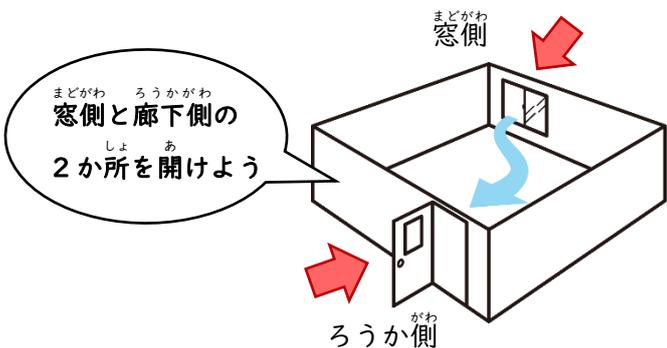
効果的な換気で元気に！



「部屋の空気（くうき）を入れかえること（い）を換気（かんき）といいます。窓（まど）を開けて、風（かぜ）の通り道（とお）を作（つく）ることで、室内（しつない）の空気（くうき）と、外（そと）の新鮮（しんせん）な空気（くうき）を入れかえることができます。

換気をしないと...?

<p>体調不良になりやすい</p> <p>空気がこもりすぎると、頭痛や吐き気、息苦しさを感じることも。</p>	<p>感染症にかかりやすい</p> <p>空気中に、菌やウイルスがただよったままなので、感染症になりやすくなる。</p>	<p>アレルギーの原因になるかも</p> <p>ホコリやダニ、カビを吸い込んで、アレルギーの症状が現れることも。</p>
--	---	---



換気のポイント3か条

- ① 対角線上にある2か所の窓をあけるべし。
- ② 窓は10～20センチあけるべし。
- ③ できるだけ常に換気を行うべし。

