

# 健康委員会だより

令和6年2月1日発行



## 寒くても換気しよう

換気をしないと…!

### 体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



### 感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



### アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまると、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



### 換気のポイントは

## “空気の流れ”



### ★寒さ対策★

### カイロを上手く活用しよう!

ここに貼って上手に温まろう!



- 首
- 背中
- お腹
- 腰
- 足

首には太い血管があるので全身が効率よく温まります  
背中にある大きな筋肉を温めると、筋肉が固まるのを防げます  
おへその少し下を温めると、元気に過ごせると言われています  
おへその真裏を温めると、腰全体が温まります  
くるぶし周辺を温めると、足の先まで温まります

健康委員会から12月に「教室の換気」について呼びかけました。まだまだ寒い季節が続きますが、引き続き、換気や手洗いをを行い、感染症を予防して元気に楽しい学校生活を過ごしましょう!



## かぜ・インフルエンザ・コロナウイルス感染症対策



### ① 部屋の換気

② 手洗い 普段の手洗いは正しくできているか確認してください。手を洗った後はハンカチで水分をしっかりと拭くことで肌荒れ予防にもなります。



### ③ 十分な睡眠と栄養



健康に生活するためには十分な睡眠とバランスのよい栄養が大切です。

早寝・早起き・朝ごはんを意識すると元気に過ごすことができます。

### ④ せきエチケット・マスク着用

マスクは飛まつ感染や接触感染の予防でき、「自分がうつらない」ためだけではなく、「他の人に飛まつを飛ばさない」ためのものでもあります。周りに人がいる場所で、せきやくしゃみをそのままするのはマナー違反です。他の人に不快な思いをさせないためにも「せきエチケット」を守りましょう。またマスクは正しく着けましょう。



《サイズが合っていない》



《鼻が出ている》



《着用したマスクをあごにかける》

