

1月のほけんだより

新しい1年がスタートしました。今年の十二支はウサギです。十二支は暦や方角を表す漢字に動物を当てはめたものですが、ウサギのぴょんぴょん跳ねる姿から「飛躍」の意味が込められることもあるそうです。新たな目標を胸に、新年を迎えた人も多いと思います。みなさんにとって「飛躍」の1年になるよう、保健室から応援しています。

保健室からのお知らせ

3学期が始まりました。登校時の再確認です。健康観察(自分と同居の家族)をしっかりと確認をお願いします。



感染症との戦いはまだ続きます。

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”



短時間でもいいので換気する

対角線上の2カ所で空気の通り道を作る

「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう

3年生はいよいよ高校入試ですね。一日一日を大切に、そして落ちついて行動しましょう！