



おうちの人と一緒に読みましょう

気温も少しずつ下がりはじめ、いよいよ冬の季節が近づいてきました。寒い季節になると細菌やウイルスが活発になります。手洗いや早ね早起き朝ごはんを心がけ、感染症に負けない体を作りましょう。

11月の保健行事

日付	項目	対象者	持ち物・連絡
21日(火)	薬物乱用防止教室	6年生	【連絡】 薬についての話を薬剤師さんから聞きます。

保護者の方へ

●就学時健康診断について

11月16日(木)に就学時健康診断があります。12時55分に全校児童、完全下校となります。忘れ物などで校舎内には戻れませんので、ご注意ください。

換気をして、気持ちよく過ごせるようにしましょう！

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でやすいです。結露ができる、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にかかりやすくなります。

においがこもる

汗やお弁当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カ所以上の窓を開けましょう。また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。

新 鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。休み時間ごとに行うなど適度に換気をして、健康的に過ごしましょう。