

1月のほけんだより

令和5年1月19日(木)

尾道市立向東小学校

今年^{ことし}はうさぎ^{とし}年。ことわざや四字熟語など、うさぎ^{つか}を使った言葉^{ことば}はたくさんあります。その中の一つ「兎走鳥飛」とは、月日^{つきひ}があわただしく過ぎていくことを意味^{いみ}します。新学期^{しんがっき}が始^{はじ}まったばかりですが、3ヵ月^{かげつ}はあっという間^ま。体調^{たいちよう}に気^きを付^つけながら、残り^{のこ}少ない今^{いま}の学年^{がくねん}で楽^{たの}しく過^すごしましょう。

寒^{さむ}くても換^{かん}気^きしよう

換^{かん}気^きをしないと...



体調^{たいちよう}不良^{ふりよう}になりやすい
空気^{くうき}中の二酸化炭素^{にさんかたんそ}の量^{りよう}

が多^{おほ}くなると、
頭痛^{ずつう}や吐^はき気^け、
息苦^{いきくる}しさなどが
現^{あらわ}れることがあります。



感^{かん}染^{せん}症^{しょう}にかかりやすくなる
ウィルスが空気^{くうき}中に漂^{ただよ}ったま^まになります。
かぜなどの感^{かん}染^{せん}症^{しょう}を
引^ひき起^おこしやす^くなります。



アレルギ^{はっしよう}ーを発^{はっしよう}症^{しょう}するかも
ホコリやダニ、カビなどが
たまると、吸^すい込^こんで
アレルギ^{はっしよう}ーを
発^{はっしよう}症^{しょう}する可^か能^{のう}性^{せい}が
あ^あります。



換^{かん}気^きのポイ^なントは
“空気^{くうき}の流^{なが}れ”



ここが
ポイント
たんじかん
短時間^{たんじかん}でもいいので
換^{かん}気^きする

ここが
ポイント
たいかくせんじよう
対角線^{たいかくせん}上の2カ所^{かしよ}で
空気^{くうき}とお^おみち^{みち}をつく
空気^{くうき}の通^とり道^{みち}を作る

「寒^{さむ}いから」と閉^しめきるのは×。こまめに新鮮^{しんせん}な空気^{くうき}を取り込^とみましょ



スクールカウンセラー来校日

2月9日(木) 9:15～12:15

(2時間目～4時間目)

カウンセリング希望があれば、担任の先生か養護教諭まで！