



令和6年11月21日 尾道市立高見小学校 保健室

色づく木々がうつくしい季節になりました。紅葉は気温が急に下がると早く進むと言われて
います。冬に近づいているあかしですね。体が寒さに慣れていない時期は、風邪をひきやすい
です。体調を整えて、寒い冬に備えましょう。

だいちょうかんり しょうぶ 体調管理も勝負のうち！

持久走記録会の練習が始まりましたね。走るのが得意な人も、苦手な人もいます。

自分の決めた目標に向かって、自分のペースで頑張りましょう。

夜はお風呂につかって、早めに休みましょう。お風呂につかるこ
とは、「つかれの回復」だけでなく、「ストレスがやわらぐ」「ぐっ
すりねおれる」などいいことがたくさんあります。体を温めるこ
とで、免疫力が上がり、風邪をひきにくなります。



さむ たいさく ばんぜん 「寒さ対策」万全ですか？

下着を着よう！



汗を吸ってくれて保温
の効果があります。

上手に重ね着しよう！



空気の層をたくさん作ると
熱が逃げにくくなります。

3つの首を温めよう！



首・手首・足首を
温めると効果大！

かんき こまめに換気をしましょう！

閉め切った教室は、ほこりやみなさんがはいた息などでどんどん空気が汚れていきます。



ほこり



にさんかたんそ
二酸化炭素



ウイルス

ほう
放ったままにしておくと、身体にこんな影響があります。

- ずつ
・頭痛
- はけ
・吐き気
- いた
・のどの痛み
- せき
・咳が出る
- しゅうちゅうりよく ていか
・集中力の低下
- かぜ
・風邪をひきやすくなる



教室うしろの窓

★この二か所は、20cm
程度、常にかけておく！

きゅう じかん ほか
休けい時間は、その他の
窓も開けて空気の流れを
えをしましょう。

きょうしつりぐち まど
教室入口のドアと窓

かんき 換気のコツ！

くうき とお みち
★空気の通り道をつくること！

