ほけんだより 11月

豊水小学校　R5.11.1

11月23日は勤労感謝の日。美味しい食事ができるまでには、たくさんの人の働きがあります。お米や野菜・果物を作る人、お魚を捕ったり育てる人、牛や豚、鶏を育てる人、それを運ぶ人、処理してみんなが買えるようにする人、料理する人など。食欲の秋を楽しみながら、働く人に「ありがとう」の気持ちをもてるといいですね。

１１月の保健目標

姿勢を正しくしよう

スマホやゲームを長時間使うためにおこるストレートネックが、子どもたちに増えています。重い頭を支えるのが難しくなり、肩こりや頭痛の原因にもなります。15分に１回程度画面から目を離し、天井を見ながら30数えましょう。

11月の予定

１日（水）	食に関する指導（２・３年生）
２日（木）	シェイクアウト訓練
８日（水）	就学時健康診断
10日（金）	見学旅行(４年生)
	ﾒﾃﾞｨｱｺﾝﾄﾛｰﾙｳｨｰｸ　～16日
14日（火）	環境安全点検
15日（水）	玉名市小学校音楽会
16～17日	集団宿泊教室・水俣に学ぶ肥後っ子教室（５年生）
27日（月）	避難訓練（火災）

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きやすいです。結露ができると、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だよう

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。

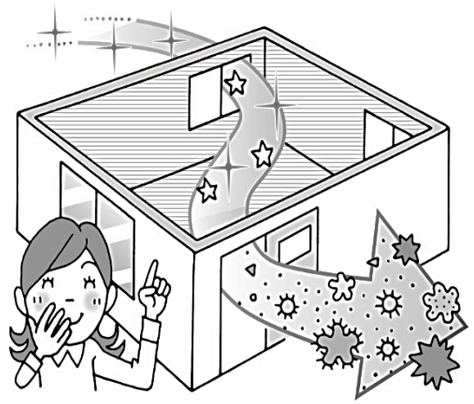
においがこもる

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。

雑誌「健」11月号参照