

健 や か



令和元年12月3日
日進市立日進西中学校
保健室

12月の保健目標

空気の入れ換えをしよう

早いもので2学期も残りあとわずかとなりました。もうすぐ冬休みです。冬休みには、クリスマスやお正月と楽しい行事が続きます。新年を元気に迎えられるように、体調管理も忘れずにしましょう。

◆◆◆◆ こまめな換気でキレイな空気！ ◆◆◆◆

寒いからといって、教室を閉め切ったままにしていると、ほこり・ウイルス・人間が吐いた二酸化炭素などですぐに空気が汚れ、体に悪い影響を及ぼします。

教室を閉め切ったままにしていると、こんな状態に・・・！



換気のポイント

- ☆ **対角線の窓を開け、空気の流れを作しましょう**
 - ・ 廊下側の窓や扉と、南側の窓を開ける。
 - ・ 廊下側の天窓は、常に15cmほど開けておく。
- ☆ **毎放課に窓を開けてしっかりと換気をしましょう**
 - ・ 1時間の授業で二酸化炭素濃度はかなり上がります。休み時間になったら窓を開けましょう。

空気キレイキレイ週間を行います！

12月10日(火)～13日(金)に、教室の換気をチェックする「空気キレイキレイ週間」を実施します。保健委員を中心にクラスの空気を入れ換え、かぜ・インフルエンザを予防しましょう！

チェックして
みよう！

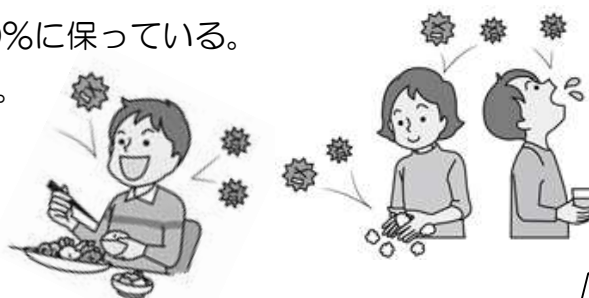
風邪やインフルエンザの予防 できているかな？

日頃から、風邪などをひかないように意識していますか？市内の小中学校では、インフルエンザにかかった人も少しずつ出てきています。一人一人が予防を心掛けていきましょう。

できているものには○を付けてください。○が付かなかったものは自分の健康のために行うようにしていきましょう！



- ☐ 食事の前や外から帰ったときなどに、手洗い・うがいをしている。
- ☐ 部屋が乾燥しないように、湿度を50～60%に保っている。
- ☐ 好き嫌いをせず、バランス良く食べている。
- ☐ 夜更かしせず、睡眠を十分にとっている。
- ☐ 日頃から、こまめに体を動かしている。
- ☐ こまめに部屋や教室の換気をしている。



冬休みも元気に過ごそう

☆寝不足に注意！

テレビの特別番組なども多くなります。休みだからといって、毎日、夜遅くまでテレビを見てはいけません。

☆食べ過ぎに注意！

おいしいものを食べる機会が多い冬休み。食べ過ぎて腹痛になり、後悔しないようにしましょう。

☆運動不足に注意！

寒いからといって家の中でゴロゴロしているのではなく、外に出て体を動かしましょう。



☆やけどに注意！

暖房器具や火を使うことが多い冬は、やけどをしやすい季節です。低温やけどなど、気付かないうちに、やけどをしてしまうこともあります。



こたつで
うとうと
カゼひいた

こうならないように
気をつけよう！



よふかして
新学期には
朝ねぼう

