



令和6年1月9日
蓮田市立黒浜西小学校
保健室

さむ かんき
寒くても換気しよう

かんき
換気をしなないと…



2024年になりました。今年もよろしくお願ひします。
1月20日は「大寒」と呼ばれ、1年で最も寒い時期です。これから冬本番。「早ね早起き・朝ごはん・朝うんちに外遊び」を合言葉に、生活リズムを学校モードに切り替えていきましょう。

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

くうき い
空気の入れかえをしよう

こんげつ ほけんじようじよてい
今月の保健行事予定

12日(金) 4. 5. 6年生	はついくそくてい 発育測定	} ・体育着を忘れずに。 ・女子は髪型に注意 (お団子、編みこみはやめましょう)
16日(火) ひまわり. 1. 2. 3年生	はついくそくてい 発育測定	



がっこう えんそく など校外に出た時、トイレの後の手洗いで「ハンカチを持っているだけ」の人をよく見ます。手洗いは、ハンカチでふいて完成です。さて、今日はハンカチを何回使いましたか？手洗いの数だけ使いましょう。また、使ったハンカチは、毎日とりかえてくださいね！

あら のこ おお ばしょ
洗い残しの多い場所



- たいちようふりよう げんいん
体調不良の原因になる
- かんせんしやう
感染症にかかりやすい
- しやうじやう
アレルギー症状がでやすい

よごれた空気の中にいると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れます。

かわ 乾いた空気の中では、2, 3日 生きているウイルスもいます。

ほこりやダニは、アレルギーの原因になります。

かんき
換気のポイントは
“空気の流れ”

ここがポイント

短時間でもいので換気する

対角線上の2カ所で空気の通り道を作る

ここがポイント

お家の方へ

- あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。
- 医師**より感染性の疾患と診断された場合は、出席停止となりますので、Forms等で学校までお知らせください。なお、「胃腸炎」と言われた場合、「感染(ウイルス)性」かどうかの確認をお願いいたします。「感染(ウイルス)性」と言われた場合に出席停止となります。感染(ウイルス)性胃腸炎の登校再開については、医師の指示に従ってください。