

保健だより

2月号

20 山F
20 福田

今年度も、残り2ヵ月になりましたが、やり残したことはないですか？

今年度は例年とはちがう3学期になりそうですが、感染対策はしっかりできていますか？

先日、保健委員会で空気調査をした結果、ほぼ全クラスで換気ができていました。これから先もこの調子で、続けていきたいと思います。

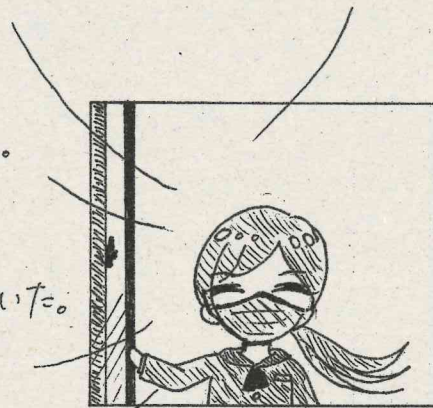
～空気調査をして気付いた事～

・移動教室がない時は、1800を越えていた。

⇒休み時間に換気をしっかり！

・音読があった時は、一時的に上昇していた。

⇒対角線の窓を開けておく。



マスクなしはNG!!

・マスクについて。マスクをはめていない人が、少数いるようです…。マスクをはめていないともし感染した場合、周りの人に感染を、ひろげてしまいます。しっかり着用を心がけましょう！

コロナにも気をつけなさいといけなさいけれど”…。

＜花粉症にも気をつけて！＞

花粉症チェック

- 熱はない
- くしゃみが連続して出る
- 目がかゆい
- 鼻水が透明でサラサラ
- 鼻づまりがひどい
- 他にアレルギーがある

花粉症は、コロナ・インフルエンザ・風邪と症状が似ています。

「あれ？」と思ったら、病院を受診しましょう！

「花粉症チェック」でみずんもチェックしてみてください！



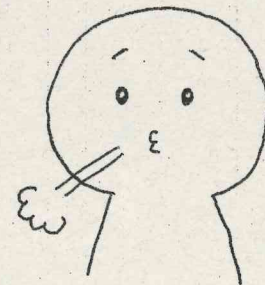
こんな症状ありませんか？

・眠い ・体がだるい ・頭痛 ・頭がぼーとするなど…。

なぜ？ → マスクをずっとしているので、呼吸が浅くなっているから。

そんな時はときどきリフレッシュ☆

—深呼吸—



—伸び—



—鼻呼吸を意識—

