

かぜ、インフルエンザの流行シーズンになりました。さらに、新型コロナウイルスはもちろん、ノロウイルスによる感染性胃腸炎など、他にも気をつけたい感染症があります。これらの病気にかからないよう、『手洗い、うがい』『教室の換気』をして、感染症を予防しましょう！

## 教室の換気を しましょう

換気をして空気を入れ替えると  
良いことがたくさん

頭がスッキリする

感染症予防になる

こもった匂いや  
湿気がとれる



換気をするときのポイントは

対角線の  
窓を開けること



暖房が入り、窓を  
閉め切っていません  
か？

休み時間には、  
ドアや窓を開放し、十分に換気し  
ましょう！

換気をして

新鮮な空気の部屋で過ごしましょう

『CO2モニター』を使って  
教室の二酸化炭素濃度を測定しました！



1年1組の結果

12/3 (火)

①限後 702ppm

②限後 668ppm

④限後 593ppm

⑥限後 550ppm

教室の換気基準は、1500ppm以下です

この日は気温が高く、教室内の  
室温は22℃～23℃でした。  
常に窓を開けている時間が多か  
ったです。



## 乾燥肌を 防ごう！

空気が乾燥する冬は肌も乾燥して  
しまいがち。肌が乾燥するとかゆ  
くなったり、ヒリヒリと痛くなっ  
たりしてしまいます。正しいケア  
をして肌の潤いを保ちましょう。

体をごしごし  
洗わない

保湿クリーム  
を使う

加湿器を  
使う

42℃以上の  
熱いお湯に  
長くつからない



# ～ 12月13日(金) 校内長距離走大会です ～

長距離走大会に向けて、みなさん体育の授業で頑張って走っていますね。持久走は、心臓や肺の機能を高め、持久力をつけるのに大変よい全身運動です。また、体力だけでなく、精神力を養うこともできます。



自分なりの目標を持って、当日は頑張ってください！

## ☆ 保健体育の福田先生から 長距離走のアドバイスをいただきました ☆

- ①大会前日は、睡眠をきちんととる
- ②大会当日は、朝ごはんを食べてくる
- ③しっかり体調管理を整えておく
- ④初めて走る道なので、道路に引いてある「矢印」をきちんと見て、コースを間違えないようにして走る
- ⑤制限時間があるので、時計を持っている人は、つけた方が時間を把握しやすいです！

**周りから応援してもらえるような清々しい走りを期待しています！！**

カイロが温まるのは鉄の粉が

# 鉄

は空気中の酸素に触れると化学反応を起こし、熱が発生します。カイロの中には鉄の粉が入っていて、それが熱を作り出します。また、温度や持続時間を調整するために、水や炭なども入れて、私たちが快適に温めてくれる仕組みになっています。



ここに貼って  
上手に温まろう！



- 首
- 背中
- お腹
- 腰
- 足

首には太い血管があるので全身が効率よく温まります

背中にある大きな筋肉を温めると、筋肉が固まるのを防げます

おへその少し下を温めると、元気に過ごせると言われています

おへその真裏を温めると、腰全体が温まります

くるぶし周辺を温めると、足の先まで温まります

3つの首ってなに？

寒い時に温めると体全体がぽかぽかになる 3つの首があります。



どこかわかったかな？



3つの首を温めて  
上手に防寒をしましょう