



2023.12.4  
 柏市立酒井根西小学校  
 おうちのひとと読んでください。

気温がぐっと寒くなり、いよいよ冬本番ですね。インフルエンザや新型コロナウイルスなど、感染症が流行しやすい季節。手洗いうがいはもちろん、元気がない時はしっかりと休むことも大切です。今年も残りわずか。心と体のパワーを充電して、体調管理を行い、元気な笑顔の毎を送りましょう。

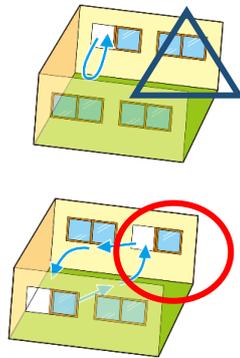
## 12月の保健目標

## 教室の換気に気をつけよう



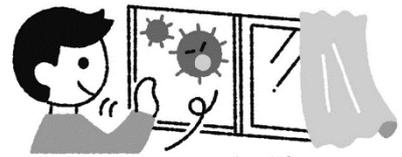
### 換気のポイント

校庭側の窓だけではなく、廊下側の窓（もしくはドア）も一緒にあけることで、空気の通り道ができて効率よく換気ができます。教室ではCO2モニターを置いて、換気がしっかりできているかチェックしています。



### ウイルスのつぶやき

耳をすませると、こんな声が聞こえてきました。「〇〇さんの部屋は、空気の入れかえをしないから、すごく生活しやすいなあ」。これは、とあるウイルスの言葉。教室では空気の入れかえをしていますが、同じように、みなさんのおうち（部屋）でもしていますか？ 空気の中にただよっている、かぜやインフルエンザのウイルスを吸い込むと、そのウイルスに感染しやすくなります。ウイルスを外に追い出すために、空気の入れかえをしてくださいね！



### のどの乾燥対策アレコレ

- 部屋を加湿する（湿度50～60%程度に）
- こまめに水分をとる（常温の水が白湯がよい）
- うがいをする（のどの奥にも届くようにする）
- マスクをする（呼吸による保温効果）
- 口呼吸ではなく、鼻呼吸をする

### ふゆやすみ ゆうわくにまけずにすごそう！

- クリスマス、お正月、食べすぎに注意
- タバコ、お酒、薬物、誘われても断る
- 夜更かししないで規則正しい生活を
- だらだら、ごろごろせず、体を動かそう

クリスマスやお正月など、冬休みは楽しいことがたくさんありますが、ゆうわくにまけずにきそく正しい生活を心がけて、元気にすごしましょう。

### 今年の治療は今年のうちに！

4月の健康診断の結果、治療勧告を受けた人で、まだ歯医者や眼科へ行ってない人はいませんか？ 年末年始は、ほとんどの医療機関が休診となります。治療を終えてすっきりと新年を迎えられるように、早めに受診しましょう。冬休みも保健委員会がはみがきカレンダーを作成予定なので、はみがきもお忘れなく！