

# 11月 すこやか!



栃木市立真名子小学校

保健室

R7. 11. 4. 発行

秋も深まり、朝晩の冷え込みが一段と厳しくなってきました。11月は、学習や学校行事が充実する時期でもあり、子ども達の心と体に負担がかかりやすくなります。疲れがたまると集中力が低下したり、気持ちが不安定になったりすることもあります。御家庭でも、十分な休養とあたかい声かけをお願いいたします。

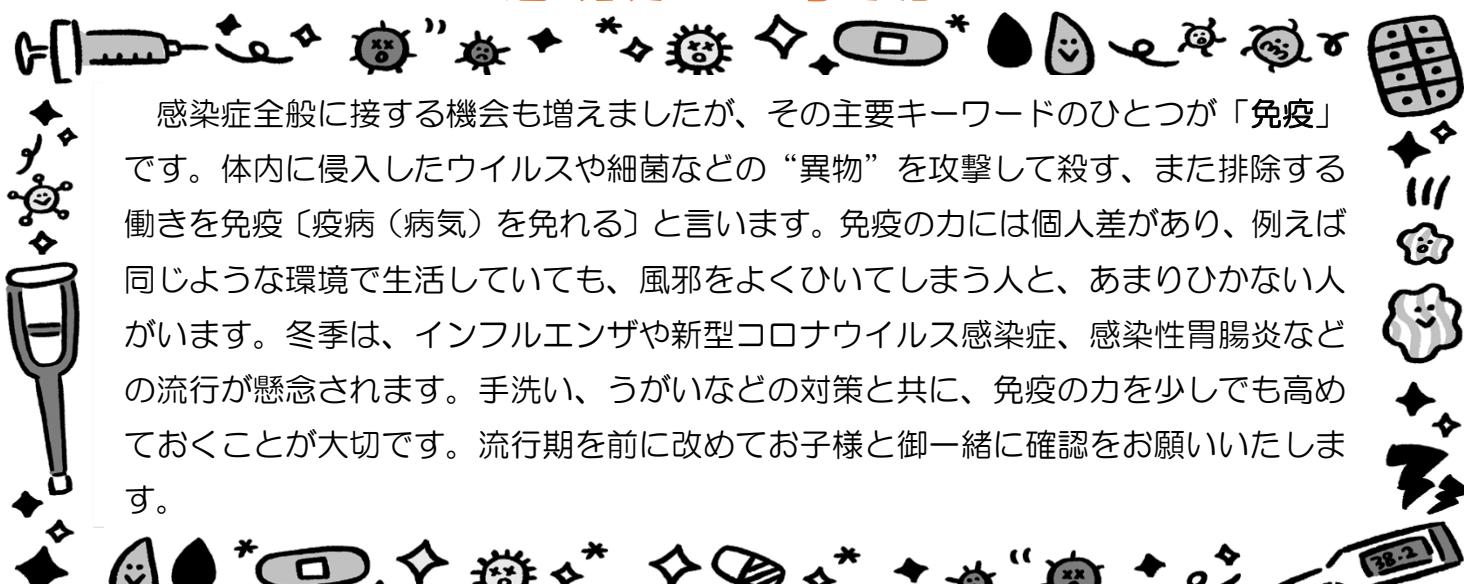


2箇所、2方向、対角線上にある  
窓を開けると、部屋全体の空気を  
効率的に入れかえられます!



感染症の予防には、手洗い、うがい、適度な湿度の維持のほかに“換気”がとても重要です。空気がこもった室内では、ウイルスが長く漂いやすくなり、感染のリスクが高まります。こまめに空気を入れ替えることで、ウイルスの濃度を下げることができます。寒さが増すと、つい窓を閉め切りがちになりますが、御家庭でも工夫して換気をしていただければ幸いです。

## 感染症の予防



## 免疫力を高めるために…



- ・バランスの良い食事をする  
(特に野菜やたんぱく質)
- ・十分な睡眠をとる（早寝・早起き）
- ・運動をする（外遊びや体育）
- ・こまめな手洗いうがいの習慣  
(食事の前や外から帰ったとき)
- ・ストレスの発散  
(趣味を楽しむ、適度な運動)