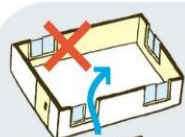


11月 すこやか

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、十分な休養とあたたかい声かけをお願いいたします。

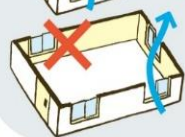
11月9日は換気の日 換気のポイントは？



窓を1箇所開けただけではうまく風が流れない
(風の入口と出口が必要)



2箇所でも同じ方向の窓だと新鮮な空気があまり部屋の中を循環せず外に出ていく



2方向の窓を開けても近い位置だと狭い範囲でしか空気が循環せず非効率

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！



風が入りにくいときは入口の窓は小さく開け、出口を全開にするとよい

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。空气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るとありがたいです。

感染症の予防

感染症全般に接する機会も増えてきましたが、その主要キーワードのひとつが「免疫」です。体内に侵入したウイルスや細菌などの“異物”を攻撃して殺す、また排除する働きを免疫〔疫病（病気）を免れる〕と言います。免疫の力には個人差があり、例えば同じような環境で生活していても、風邪をよくひいてしまう人と、あまりひかない人がいます。冬季は、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎などの流行が懸念されます。手洗い、うがいなどの対策と共に、免疫の力を少しでも高めておくことが大切です。流行期を前に改めてお子様と御一緒に確認をお願いいたします。

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)

