

# ほけんだより 2月

下東条小学校  
ほけんしつ  
2022. 2. 1



2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにとっても大切です。お互いが笑顔になれる言葉づかいも意識したいですね。



## その“しんどい”もしかして空気のせい？



2月19日（水）、薬剤師の小島先生に教室の空気の検査をしていただきました。

「どの教室も窓側と廊下側の換気が常に行われていて、十分な換気が出来ています。」

と、言われていました◎  
今、保健・給食委員会でもかぜ・インフルエンザ・コロナウイルス予防のため、窓あけチェックをしています。窓を開けると冷たい風がピューっとなびこんできますが、寒さをがまんしながらどのクラスも休み時間の換気がんばっています。

### オミクロン株の感染が、全国的に広がっています！

感染力の強いオミクロン株が、猛威を振っています。兵庫県でも感染拡大が止まらず、まん延防止等重点措置が発令されました。これまで日々行ってきた「石けんでの手洗い、うがい」「アルコール消毒」「マスクの着用」「換気」などの感染対策が、感染を防ぐためにとっても大切です。引き続き続けましょう。

また、感染性胃腸炎やインフルエンザなども流行する時期です。予防方法はコロナウイルスと同じです。合わせて予防に努めましょう。

※感染性胃腸炎には、アルコール消毒は効果がありません。「石けんでの手洗い」が効果的です。水が冷たい季節ですが、手洗いを頑張りましょう。

みんなで協力して  
空気を入れ替えよう♪

二酸化炭素がたまるから

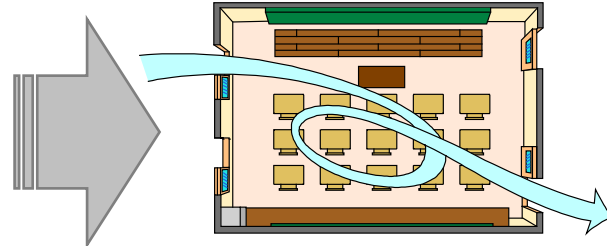
みんなの吐く息で二酸化炭素の量がどんどんアップ。体の不調につながります。

ウイルスがたまるから

空気中をただよぶ細菌やウイルスが体に入り込むリスクが高まります。

ホコリやダニ・カビが増えるから

アレルギーの原因になります。知らない間に吸い込んでしまっているかも・・・



- ◆対角線上にある窓やドアを2個以上あけて空気の通り道をつくろう！
- ◆休み時間ごとにこまめに換気をしよう！

### おうちの方へ☆

- ★毎朝のご家庭での検温・健康観察、ありがとうございます。引き続き、ご協力をお願いします。
- ★オミクロン株は、風邪に似た「発熱」「鼻水」「頭痛」「疲労感」「くしゃみ」「のどの痛み」などの症状が報告されています。風邪症状がみられたり、いつもより体調がすぐれない場合は、無理をせず自宅で休養してください。