

ほけんだより11月

2022年 11月ほけんだより
ノートルダム学院小学校
保健室

日が暮れるのが早くなり、朝晩はすっかり寒くなってきました。これから冬が近づくにつれて、日中の気温もどんどん下がっていきます。感染予防のために教室は常に換気をしているので、保温性のある下着を着るなどして、体温調節をしましょう。



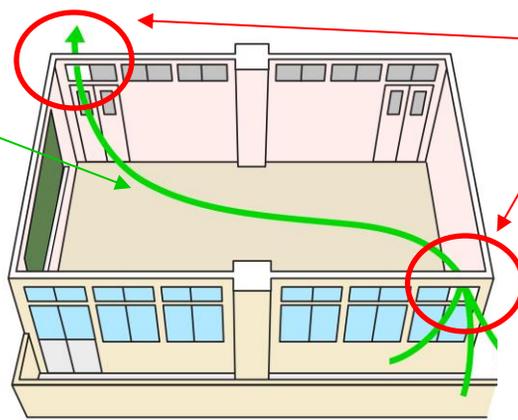
上手に換気をしましょう



① 対角線上に窓を開けよう

- 対角線上に窓を開けるほうが換気の効果が高い
(10cm開ける)

- 開ける窓を1か所ずつ多くすると、さらに、換気の効果が高い



② 上の窓を開けよう

- 上の窓を開けるほうが、冷暖房の効率が良い
- 庇があるため雨が降っても開けることができる
- 冬でも直接冷たい外の空気が当たらない

よほう

かぜ予防クイズ!

かぜやインフルエンザは、目に見えないウイルスが体の中に入ることです。



ウイルスはどこに

たくさんいるのでしょうか

- ① 空気中 ② 土の中 ③ 水の中

こたえ：①

とくに人がたくさんいるところに、ウイルスもたくさんいます。教室の中にもたくさんのウイルスが飛んでいます。



ウイルスはどこから

体に入ってくるのでしょうか

- ① 鼻 ② 口 ③ 目

こたえ：① ② ③

ウイルスを鼻や口からいっしょに吸いこんだり、ウイルスのついた手で目をこすったりすると体の中に入ります。



ウイルスから

自分を守る方法は何でしょうか

- ① うがい ② 手洗い ③ マスク

こたえ：① ② ③

「うがい」「手洗い」「マスク」をして、鼻や口、目からウイルスが入るのを防ぎます。



★予備のマスクを持ってきましょう