

# ほけんだより1月

令和5年1月号  
武里中学校 保健室

新しい年が始まりました。『一年の計は元旦にあり』という言葉がありますが、これは「何事もまず初めに計画を立てることが大事」という意味です。あなたの1年はどんな年にしたいですか？何かしらの目標を基に計画を立て、一步一步着実に進んでいきたいですね。

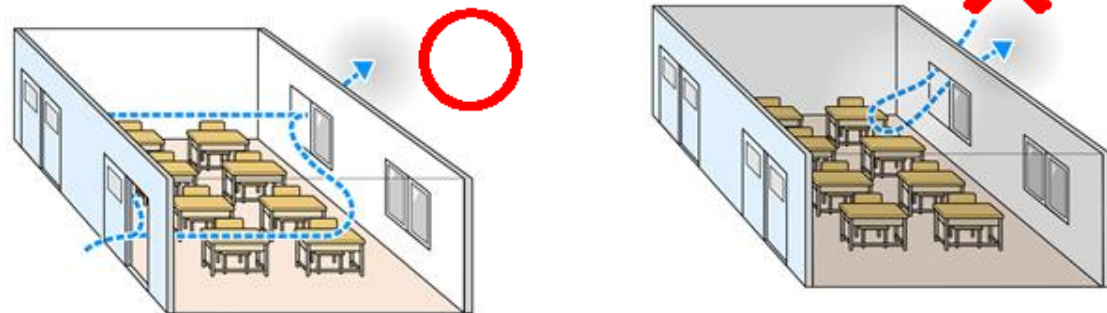
## 窓を開けて換気をしよう！ 部屋の空気は、想像以上に汚れています

「寒いから…」と窓をしめっぱなしにしたり、エアコンやストーブをつけっぱなしで過ごしていませんか？特に、教室では長時間にたくさんの人が過ごしています。

ウイルスや菌は目には見えません。気づかないうちに感染したり、ウイルスや菌をばらまいたりしています。また、二酸化炭素が多くなると頭がぼーっとしたり、室温が高いと眠気がたりもします。寒くても、みんなで協力して換気をしましょう。

### 理想的な換気方法

空気の通り道が大きくなるようにしましょう



### 換気しないと、こんなことに!?



ウイルスに  
感染しやすくなる



二酸化炭素が増え、  
頭痛がする

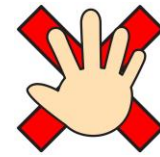


空気が汚れ、  
嫌な臭いがする



チリやホコリが  
アレルギーの原因に

寒くても、一時間に一度は空気の入れ替えをしよう！



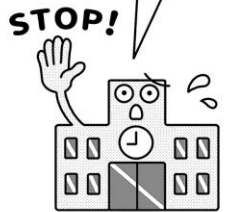
毎朝、家を出る前に、からだの調子を確認しましょう。  
自分の平熱は何度か・熱はないか・食欲はある…など。  
調子が悪いまま登校しても、ほとんどの人は悪化します！

### 体調不良!? 特効薬は「休養」です！



### 守ってね、 出席停止期間

学校で予防すべき感染症には決められた出席停止期間があります。十分な療養と集団感染を防ぐためにも、しっかりと守ってください。



### 病気に負けない体力がつく



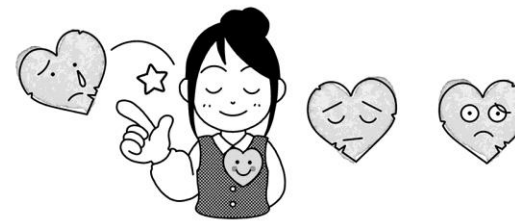
### しっかり眠れて毎日スッキリ



### からだを動かすと いいこといっぱい!



### ストレスが気にならない



### 肥満・生活習慣病になりにくい

