

ほけんだより 2月



令和5年2月7日
神島田小学校 保健室



2月3日の節分が過ぎ、暦の上では春になりましたが、まだまだ寒い日が続いています。空気も乾燥しているので、かぜやインフルエンザなど感染症の原因となるウイルスにとっては好条件。換気や加湿でウイルスが嫌がる環境を作ったり、規則正しい生活で抵抗力を高めたりして、元気にあたたかい春をむかえましょう。



かんき *換気をしよう*

先日、学校薬剤師の亀井先生に来ていただき、教室の空気の検査をしていただきました。検査項目の一つに、二酸化炭素があります。みなさんの呼吸で二酸化炭素の濃度は上昇していきます。1時間の授業を通して、二酸化炭素の濃度がどのように変化していくかを調べると…

5分後:0.05% ※基準:0.15%以下
20分後:0.08%
35分後:0.07%



という結果でした。この教室では窓が開けてあり、うまく換気ができていたので、基準を超えることはありませんでした。窓が開いておらず、空気の入れかえができない状態だったら、基準の0.15%を超えていたでしょう。目に見えなくても空気は汚れていきます。空気は冷たいですが、対角線の窓を開け、きれいな空気を取り込みましょう。



ストレスはためないこと！すずんでリラックス

| すっきりした～！ |



ぐっすり十分な睡眠

| こちいい～！ |



ぬるめの湯船につかる

| たのし～！ |



趣味の時間を大切に

| おいし～！ |



ときには自分にご褒美

これをしている時間が好き！ これをすれば必ずリラックスできるなにかをみつけておこう！



みなさんは何をしている時がリラックスできる時間ですか？ 音楽を聴いている時？ 友達とおしゃべりしている時？ きっと一人一人にそれぞれのリラックス法がありますよね。好きな事をしたり体を休めたりすることで、気持ちがリフレッシュできたり、“また頑張ろう”という気持ちがわいてきたりすると思います。ストレスは誰にでもあるものです。うまくつき合っていくことが大切です。