

ほげんだより 12月

貝塚市立北小学校 保健室

平成27年12月1日 発行



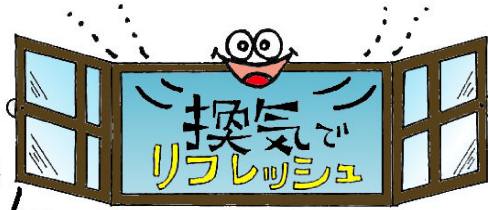
12月になり、冬の足音が聞こえてきました。気温も低くなり、カゼやインフルエンザが流行しはじめます。手あらいをしっかりと、感染を予防しましょう。



12月のほげんでもいっしょに
そと げんき
外で元気に
あそぼう!!

換気しないとどうなるの?

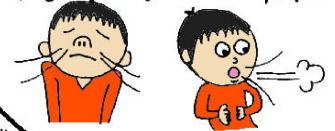
閉めきったへちは、人の息にふくまれるCO₂ (二酸化炭素) によって、空気中のCO₂が増えます。すると、ホーとしたり、頭痛やばきけがしてきます。



下のグラフは、40人クラスの教室で、CO₂がどれくらいふえるかをあらわしています。閉めきった教室では、45分授業のあとは、CO₂がかなり多くなっています。休み時間ごとに、まじをあげましょうね!!

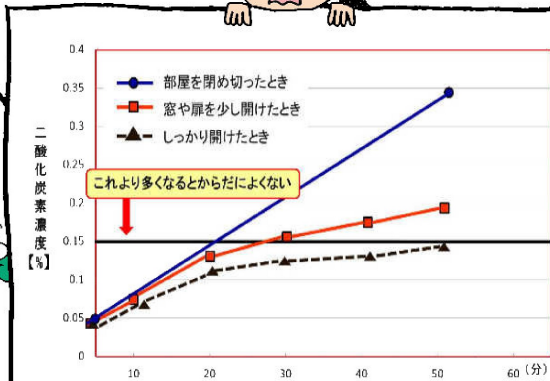
どうしてCO₂はふえる?

すた空気 CO₂は0.04%
はく空気 CO₂は4.4%



ウイルスだって、いっぱい

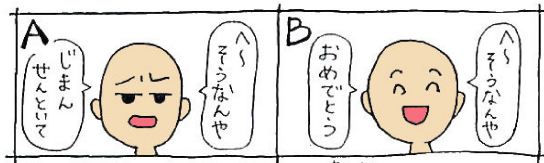
閉めきったへちには、ホコリが多いです。ウイルスは、ホコリにくっついてへちの中にたまたまいます。換気は大げなカゼ予防なのです。



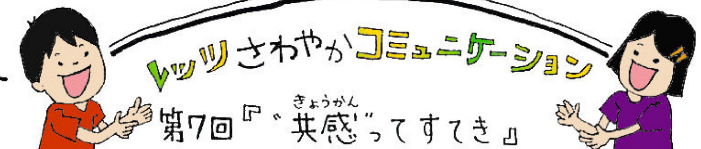
まじあげてもポイントがある!!

お向かいあったまじをあげることで、たいせつ

みなさん、想像してください。にがてな漢字50問テストで、100点がとれた!! 反だちに「100点やった! めっちゃうれしい。」と伝えたとき...



さて、どちらがあなたの「うれしい」気持ちをわかってきているでしょうか? 心と心を通じ、相手の気持ちによりそくことを、「共感」といいます。共感してもらくと、うれしさは2倍に、つらさは半分になります。



みんながわかってる

(免疫力) を高めよう!!

- ☺ きちんと3回、バランスのとれた食事。
- ☺ ストレスをじょうずに発散する。
- ☺ 7~8時間すいみん
- ☺ からだをひやさない
- ☺ うんどうする

