

# ほけんだより 11月号



美川小学校 保健室

2020.11.2 発行

おうちの方と一緒に読んでください♪

ここ数日、朝晩はぐっと寒くなりましたね。私は朝と放課後はカーディガンや2枚着なければ寒くて耐えられませんが、みなさんはずっと、ポロシャツに半パンまたはスカートで登校していますね。11月に入っても、上着を着て来る人は数人で、みんな寒くないのかと心配しています。これから寒くなったら、脱ぎ着しやすい上着で調節して、風邪をひかないように気をつけましょう。



毎朝、校内をまわると、どこの教室も廊下も窓が開けられ、空気の流れ換えがされていて気持ちがいいです。

今年は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、「換気をしましょう」とさまざまなところで言われていますね。空気を入れ換えることで、空気中にただよぶウイルスを外に追い出すことができます。また、人の呼吸や暖房器具によって減った酸素を外から取り込むことで、頭がスッキリとし、授業中の眠気を覚ましてくれます。

これから寒くなると、窓やドアを開けて換気するのはつらいですね。しかし、自分のため、そしてクラスの友達のために、積極的に換気をして、美川小全員で風邪や感染症に負けず元気に冬をすごしましょう。

## 11月9日 いい空気の日 呼吸ってなんですか？

生き物はみんな、生きていくために酸素が必要です。水の中にも魚だって、水の中から酸素をとり入れています。



酸素のやくわりは、からだの中の栄養を燃やしてエネルギーを作ること。酸素をとり入れるためにするのが呼吸で、意識しなくても、眠っていても、していますよ。

1回の呼吸では約400～500mLの空気を吸って、酸素をとり入れます。1日の回数は約30,000回にもなるそうです。

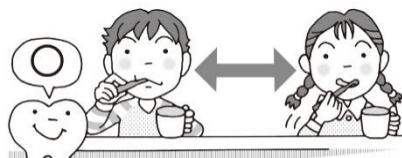
その呼吸の約半分は室内ですと言われます。換気をこまめにして、いい空気の中で呼吸したいですね。



美川小学校では毎日、給食後にはみんなで歯みがきをしています。"みんなで一緒にする"からこそ気をつけてほしいポイントがあるので、お知らせします。

①歯みがき中はしゃべりをせず、歯みがきに集中しよう

②うがいは低いところからゆっくりと



しゃべっていたら飛沫がとんでしまうし、歯をみがけませんよ。

はきだしたものが回りに飛び散ってしまいます。

むし歯がある人は歯医者さんへ！むし歯は、歯みがきでは治せません。早めに治療を受けましょう。