

# ほけんだより

赤阪小学校  
保健室  
R3.11.11 No.9

日に日に寒くなってきましたね。赤阪小学校でもかぜをひいている人が増えてきました。かぜ予防には、こまめなうがい・手あらいのほか、ウイルスをよせつけない体づくりが大切です。そのためには、バランスのよい食事を取り、十分な睡眠をとって体を休めること。寒さに負けず、元気な毎日を過ごしましょう!



## かぜが流行る季節です。ひきはじめに注意してほしいこと

むりをせず温かくして休む	しっかり食べて栄養をとる	部屋の温度や湿度にも気を配る	急な高熱はインフルエンザの疑いあり。すぐに病院へ
		湿度は70パーセントくらい 	

## 教室でも家でも換気を忘れずに



教室はもちろん、自宅でも忘れずに換気をしましょう。空気がよくない場所では、空気清浄機や換気扇を使いましょう。

閉めきった部屋の空気は汚れている

細菌  
ダニ  
カビ  
チリ・ほこり

二酸化炭素や一酸化炭素

## 11月19日 世界トイレの日

### ピッカピカのトイレのための3つのポイント

※世界では3人に1人がトイレを使えない現実があります。トイレがないところでは、細菌がさまざまなところから体の中に入っていき、それが原因で免疫の弱い子ども達は下痢になってしまい、1日に800人以上が命を落としています。そんな問題を世界のみんなで考え、少しでもよくしていくために2013年に国連が「世界トイレの日」と決めました。

### 1 早めに行こう!

ギリギリまでがまんしてしまうと、トイレをよごしてしまうことがあります。余裕をもって行きましょう。

### 2 出るときにチェック!

流し忘れがないか、よごしてしまっていないか確認をしてからトイレを出しましょう。また、トイレトーパーがなくなっていたら、新しいペーパーをセットしましょう。

### 3 次に使う人のことを考えよう!

トイレのスリッパはきれいに並べましょう。

乱れているスリッパをきれいに並べ直してくれている人を見かけることがあり、うれしく思っています。いつもありがとうございます!!

みんなのトイレです  
きれいに使えば  
気持ちいい

### おうちの方へ

急に寒くなり、気温差などで体調を崩しやすい時期です。早寝、早起きの習慣をつけていただき、登校前の健康観察をお願いします。(嘔吐・下痢の症状がある場合は熱がなくても様子をみていただき、ゆっくり休養させてください。)