

# ほけんだより2周

R 8. 2月発行  
国本西小学校  
保健室



暦の上では「立春」を迎えるが、少しづつ春の訪れを感じる季節となりましたが、まだまだ寒さが続きますね。寒さで体が冷えたり、心が元気をなくしたりしないように、あたたかい服を着たり、体を動かしたりすることが大切です。また、深呼吸をしてみたり、好きなことをする時間を作ったりすると、心もリフレッシュできます。毎日を元気に過ごして、もうすぐ来る春をみんなで迎えましょう。

## 教室の換気をしよう

教室へのエアコンが普及してきたことによって、冬場も夏場も教室の窓や扉を閉めていることが多いと思います。閉めきった室内では二酸化炭素の濃度が高くなり、頭が痛くなったり、気持ちが悪くなったりします。また、ウイルスや細かいゴミなどが空気中を漂っている可能性もあるので、必ず「換気」をしましょう。

### 【換気のポイント】

- 常時換気する（窓と斜め対角にある扉を少し開ける）
- 常時換気が難しいときは、30分に1回以上、数分間（できれば5分以上）、窓を全開にする



### 空気を入れかえて 気分をリフレッシュ！



### 換気をすると・・・

- ① 部屋の空気がきれいになる
- ② ウィルスやばい菌を外に出す
- ③ 頭がスッキリする
- ④ いやなにおいがなくなる
- ⑤ いい空気が入って体が元気になる

### 【保健委員会による換気調べ（2月）】

業間・昼休みに保健委員が各教室をまわり、換気ができているか

どうかのチェックをします

感染症予防のため、業間・昼休みは5~10分程度、窓とドアを大きく開けて換気をしましょう。



# 「いのちはじまり」の授業

1月29日(木)に2年生を対象に、助産師の青山先生に「いのちはじまり」の授業をしていただきました。

とても小さな受精卵からおなかの中の赤ちゃんがどう育っていくのか、生まれてくるときの様子や家族の気持ちなど、たくさんの体験を交えながら学習することができました。最後には、保護者の方からのお手紙を読み、自分は大切な存在であるということを感じることができました。



とも  
友だちを  
たいせつ  
大切に



とも  
友だちにこんなことをしていませんか？

- 自分の考えを押しつける
- がんばっていることをからかう

なか よ わら  
どんなに仲が良くとも、笑っていても  
こころ きず  
心は傷ついているかもしれません。

とも  
友だちを大切にするヒント

- げんき 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- こえ はなし き かんしゃ き も つた  
いつでも感謝の気持ちを伝える

たいせつ あいて きも  
大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良しでいよう。