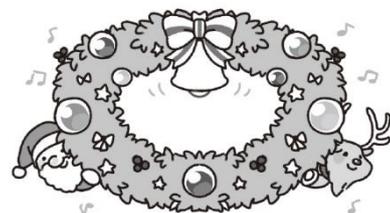


# すくすくげんき



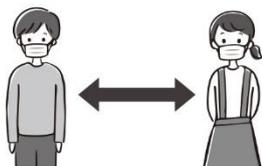
R3.12.1  
邑楽町立邑楽中学校  
保健室 No.9

気温がぐっと下がり、本格的に冬らしくなってきました。あと少しで冬休みです。クリスマスやお正月とイベントで楽しみかもしれませんが、コロナウイルスやインフルエンザに十分注意が必要です。早寝早起きなど生活リズムを整えて体調管理をしっかり行いましょう。



## 冬の健康 守るのは…

距離を保とう



心は離れすぎないで

清潔を保とう



こまめに手洗い

水分を保とう



体は乾いています

冬休みは  
治療の  
チャンス



## 11月29日二酸化炭素と照度検査を実施しました！

### 〈学校薬剤師の松浦先生のお話〉



◆二酸化炭素、照度ともに基準値内で学習環境が適切に維持されていました。

◆冬場は暖房を使うこともあり、みなさんの呼気に含まれる二酸化炭素が充満し、空気も乾燥しやすくなります。感染症対策や健康のためにも2か所以上の窓を10センチ程度開け、換気を心がけましょう。

◆照度については、直射日光が入ると明るすぎる場合があるので、カーテンを閉めましょう。



## 寒い季節の換気テクニック

### 寒

い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気をしよう。



### 短

時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開けっ放ししておくほうが室温の変化を抑えられます。



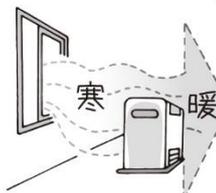
### 台

所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気をすることができます。



### 暖

房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐにあたためられるのでオススメ。



カーテンなどの燃えやすいものは暖房器具から離そう(火災予防！)

# 学校保健委員会

11月12日（金）15:15～

新型コロナウイルス感染症対策のため、参加者を絞った校内学校保健委員会を開催しました。

全校に行った「睡眠と運動についてのアンケート」の結果と調べ学習から、各班発表を行いました。



## 1班 食文化

〈昔からある日本の食材〉

- ま：豆類
- ご：ごま
- わ：わかめなど海藻類
- や：野菜
- さ：魚
- し：しいたけなどきのこ類
- い：イモ類

〈体力低下の対策〉

- ・ 1日30分ウォーキングをする  
→生活習慣病の予防
- ・ 朝にラジオ体操をする  
→体力増進・スッキリ目覚める



## 2班 運動量

睡眠は体質や年齢など個人差がある  
日中眠気で困らなければ、大丈夫



## 3班 睡眠

食事バランスガイドと身体活動レベルで自分の適切な食事量を知り、実践することで健康な食生活を送れる



## 4班 食事量

〈朝ごはんの役割〉

- 体のリズムを整える
- 体温を上げる
- 脳にエネルギーを補給する

毎朝しっかり食べるのが大切



## 5班 朝ごはん

\*学校保健委員会の内容は12月、全校に発表する予定です

