

ほけんだより

12月
December

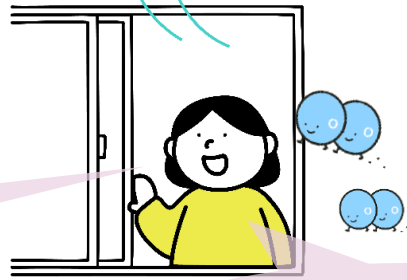
おうちのひとと
いっしょによんでください

令和5年12月
園田北小 保健室

さむ〜い冬こそ

かんき
換気がひつようです!

空気中にただようウイルスや細菌、
イヤなおいを部屋から外に出す。



しんせんな空気で集中カアアップ!



教室の空気がすべていれかわる回数(1時間あたり)

① 窓・ドアを すべてしめる	② 教室の後ろの窓1つ と、前のドアを開ける	③ 前後の窓、ドアを 10cmずつ開ける	④ 窓は閉めて、 前後のドアを開ける
0.34回	2.25回	2.97回	1.82回

雨などで窓が開けられないときは・・・

《参考》日本学校保健会
「学校における感染症対策実践事例集」



すべての窓とドアを全開にすると
約2分で空気がすべていれかわる

30分に
1回以上



窓を開けると、エアコンをつけていてもどうしても部屋の温度がさがってしまいます。

寒くなりすぎないように気を付けながら換気をしましょう。また、体が冷えないよう、服装も工夫しましょう◎



【4年生 保健】思春期について学習しました

体の成長とわたし



4年生では、思春期におこる心や体の変化について勉強します。11月20日、21日の保健の授業では、学校にいる「からだの専門家」として養護教諭も授業に参加しました。

思春期に起こる心や体の変化について、まだピンと来ていない人もいたと思いますが、なんとなくイメージがつかめたでしょうか? 自分の大切な体のことなので、みんなしっかり話を聞いてくれていました。「体ってすごい!」「命って大事だな」「成長が楽しみ」と前向きな感想を書いてくれた人もいて、うれしくなりました。これからも大切な体・命の事を勉強していきましょう。

