

# ほげんだまり 11月

令和6年10月31日 志木第二小学校 ほげんしつ

運動会も終わり、すっかり日が短くなりました。冬に向けて、感染症への対策をしていきましょう。寒さで、つい窓を閉めてしまいがちですが、換気はしていますか？空気がこもると集中力の低下にもつながります。適度に換気をして、教室に良い空気を流しましょう。

## 換気のギモンQ&A

Q エアコンがついていれば換気はいらないでしょ？

A. 換気機能のないエアコンだと室内の空気を温めたり冷たくしてまた戻しているだけ。有害物質は出ていかないので換気が必要です。

Q 換気すると寒いし、窓はちょっとだけ開けておけばいいよね？

A. 10~20cmを目途に。常時換気が理想ですが、気温が下がりがちになるとかえって風邪をひきやすくなるので、30分に1回など時間を決めて、寒さ対策も万全に。

Q 換気扇を回しておけば十分？

A. 特にたくさんの人が集まる教室の換気は、換気扇だけでは追いつかないことが多いです。窓を開ける換気も併用しましょう。

秋・冬は感染症流行の季節

## 感染対策できていますか？

今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対策の基本をおさらいしましょう。

**手洗い** 石けんを時間をかけて洗うのがコツ。

**湿度を保つ** 乾燥するとのどや鼻の粘膜のバリア機能が弱ります。

**人混みを避ける** 繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。



## 感染対策はみんなのため

インフルエンザや新型コロナなどは、小さな子どもや年配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化しやすい人がいます。感染拡大防止は、そういう人たちを守ることもつながります。うつらない・うつさないを合言葉に、対策を万全にしていきたいと思います。



## 自分の姿勢を見直そう



## 姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと体にも悪い影響があります

### 肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなる

一部筋肉や関節に力が入りやすくなって、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。



### 太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、常に働かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。



### 疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



### 集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続くので集中力が低下します。



## ケガを予防しよう

日々、ケガでの来室が多くみられる中で、少しでもケガを減らして安全に過ごしてほしいと思い、ケガマップを作成しました。ケガの発生が多い場所とケガの種類を知り安全に気を付けて学校生活を送りましょう。保健室前に掲示しています。

## 今月のけが状況

