

いちかわ 市立若宮 小学校  
保健室  
令和7年1月29日

ぽかぽかとした日差しが出たかと思うと、風が冷たく、やっぱり寒いなあと感じる2月ですが、「こよみ」の上では春です。枯れているように見える木も、春が近づくとだんだんと芽を出し、花を咲かせます。1年生のチューリップの球根も少しずつ芽が出てきました。あたたかい春が来るのが待ち遠しいですね。

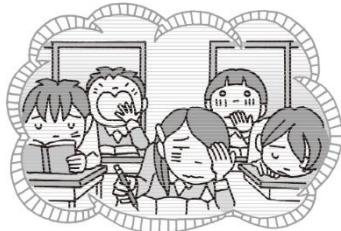
## 2月の保健目標

## かんき 換気をしよう



しめきった部屋は…  
 • ウイルスや細菌  
 • ごはんや汗のにおい  
 • 二酸化炭素  
 などがこもったままに

そのままにしておくと…

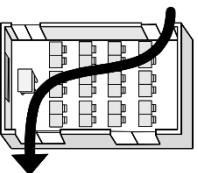


感染症や頭痛などを  
おこす原因に！

### 〈窓を開けるときのポイント〉

#### \*空気の通り道をつくろう

対角線上の窓とドアを開けると教室全体の空気が換気されます



\*窓やドアは最低でも5~10cmは開けておこう

教室のCO<sub>2</sub>濃度測定器が1000ppmをこえたらさらに換気が必要です。確認してみよう！

\*休み時間には窓やドアを全開にして換気をしよう



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。

#### とも 友だちを大切にするヒント

- 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- いつでも感謝の気持ちを伝える



## 1月の衛生検査の結果

ハンカチとティッシュを持ってきてるか、爪を切っているか、の検査を保健委員会のみなさんが各クラスで行いました。

どちらも丸だった人が90%以上のクラスは…

2-1・3-1・3-3・4-3・6-2・6-4・すぎのこ1組・2組のみなさんでした。

今年度の衛生検査はこれで終わりになりますが、検査がなくても清潔なハンカチとティッシュは毎日身につけ、爪は短く切っておきましょう。



#### 保護者の方へ

1月のヘルシーカードへのご協力をありがとうございました。お子様の生活習慣はいかがでしたでしょうか？生活習慣の改善には、具体的な目標があると取り組みやすいと思います。ご家庭できそうなことから少しずつ取り組んでみてください。

まだまだ感染症が流行しやすい時期が続きます。引き続き、ご家庭でのお子様の健康観察と早めの受診をよろしくお願ひいたします。

#### 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

どんなに仲が良いても、笑っていても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

- 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- いつでも感謝の気持ちを伝える

