

はげんだより2月

播磨西小学校保健室

1月は珍しく播磨町にも雪が降り、とても冷えでしたね。
雪で遊べましたか？2月4日は立春といい、暦の上では春で
すが、2月もまだまだ寒く、インフルエンザやかぜの流行も
続きます。お互いにうつしたり、うつらないようにみんなで
声をかけ合って、手洗い・うがい・換気をしましょう！



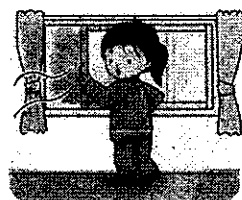
寒いけど、空気の入れ替えをしよう



部屋の空気を入れ替えると…
●酸素がいっぱいのきれいな空気に！
●かぜやインフルエンザのウイルスが
部屋にこもったままにならない！
上手に空気を入れ替えるには、
2か所開けて、風の通り道を作るのがコツ。

保健委員会が、朝とお昼休みに換気パトロールをしています。担任の先生に任せるの
ではなく、みんなで意識して、声をかけあって窓を開けることはできていますか？
暖房を付けて窓を閉めきっていると空気が乾燥していきます。乾燥することによってウ
イルス(コロナやインフルエンザなど)が増えやすい環境になります。寒いですが窓を開
けて空気を入れ換え、ウイルスを増やさないようにしましょう。

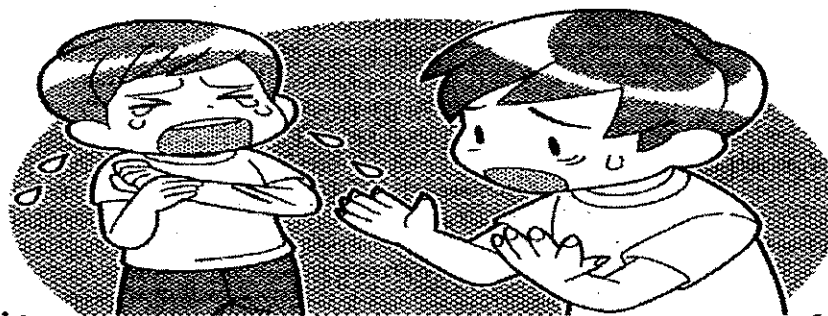
3月に換気チェックの表彰をする予定です。あと約1ヶ月半
みんなで協力して、換気をして下さいね！



爪伸びてませんか？

爪を切っておさましょう

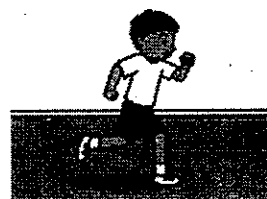
爪が伸びていると、思わぬけがにつなが
ります。爪の伸び方には個人差がありますが、1週間に1回くらいチェックして、伸
びていたら切るようにしましょう。



3学期に入り、保健室にきた人の爪を見ると、伸びているな、危ないな、と思う人が
たくさんいました。今の自分の爪の長さはどうですか？爪の白い部分が2～3ミリが適切
な長さと言われています。

爪が伸びていると、…

- 爪が割れる、剥がれる→ボールなどが当たって割れたりする危険があります。
- 汚れがたまる→その汚れが目や口に入ると感染症の原因になる可能性があります。
- 他人を傷つけてしまう→人に当たるととても危険です。自分や他人を傷つけない
ためにも、爪を切って下さいね。



にし西っこランランタイム♪

1月後半から、ランランタイムが始まりましたね！頑張って走っている姿が保健室
からも見えていますよ。ランランタイムの時、マスクを外していますか？

運動をしているとき、体はたくさんの酸素が必要になります。

マスクをしていると十分な酸素が得られず、頭がいたくなったり

気分が悪くなる可能性があります。ランランタイムだけでなく、

業間やお昼休みなど、体をたくさん動かす時はマスクを外すように

しましょう。

