

令和7年1月7日
さいたま市立つばさ小学校

1月の保健目標『空気の入れかえをしよう』



2025年の干支はヘビです。干支のヘビは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。「復活と再生」はみなさんの毎日の中でも行われています。それが睡眠。睡眠中、体の中では成長ホルモンというホルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ（再生）、次の日にまたたくさん活動できる（復活）ようにしてくれます。成長ホルモンの分泌にはぐっすり眠ることが大切です。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとってくださいね！

1月の予定

身体計測

- 10日（金）3年・4年
- 14日（火）10組・1年
- 15日（水）5年・6年
- 16日（木）2年

- 体育着を忘れずに持ってきてください。
- 髪を頭のでっぺんで結ぶと、正しく計測できませんので、ご注意ください。



乾燥肌を防ごう！

空気が乾燥する冬は肌も乾燥してしまいがちです。肌が乾燥するとかゆくなったり、ひりひりと痛くなったりしてしまいます。正しいケアをして潤いを保ちましょう。



42℃以上の熱いお湯に長くつからない



体をごしごし洗わない



保湿クリームを塗る



加湿器を使う

空気も 気持ちも 換気でリフレッシュ

換気をしないと...

二酸化炭素が増える



人は1日に480ℓもの二酸化炭素を出します。空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因にもなります。

カビやダニが発生しやすくなる



窓を閉めきっていると結露がしやすいです。結露ができると、カビやダニが発生しやすくなり、アレルギーなどの原因になります。

ウイルスや細菌がただよう



室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

においがこもる

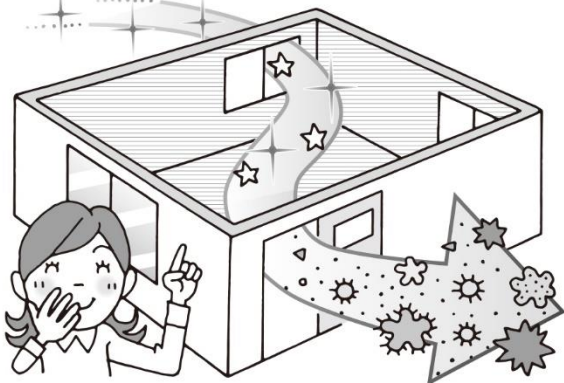


汗や給食などのおいがかもって、嫌なおいになります。

換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。

また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



新

鮮な空気にはリフレッシュ効果が、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。休み時間ごとに行うなど適度に換気をして、健康的に過ごしましょう。

