



令和7年11月28日  
上里小学校 保健室

気温が下がり、空気が乾燥する冬。感染症シーズンがとうとうやってきました。感染症は様々ですが、感染予防の基本は同じです。11月のきらきらタイムでは、「かぜを予防しよう」をテーマに手洗いや咳エチケットなどについて学びました。感染症対策を念入りに行い、元気にも冬を過ごしましょう。

12月の保健目標

「教室の環境を整えよう」

寒い日でも  
安心

## 部屋の換気のコツ！



部屋をしめきったままにしていると、はき出す息でだんだん部屋の空気が汚れ、頭が痛くなったり、気持ち悪くなったり、集中力がなくなったりしてきます。

しかし、せっかく暖かくなった部屋の空気を入れ替えるのはつらいですよね。そんな時にピッタリな部屋の換気のコツを紹介します♪

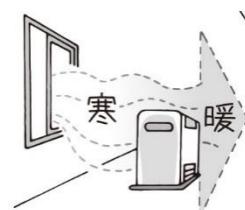
寒い日に窓を開けると、急に部屋の温度が下がるので、より寒く感じます。そのため、「長時間・少しだけ」を意識して換気してみましょう。また、空気を入れ替える時は、二方向の窓やドアを開け、空気の通り道をつくることが必要です。



短時間、窓を全開にするよりも一方向の窓を少しだけずっと開け放しにしておく方が、温度の変化をおさえられます。



台所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気することができます。



暖房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷たい空気がすぐに暖められます。  
※火災防止に気を付けましょう！

こころ からだ

かいじょうほう

# 心と体のけんこう ストレス解消法

こころ からだ えいきょう

心と体は影響しあっていることや、ストレスについて保健室前に掲示しています。

せんせい なまえ か ようし ほけんしつまえ けいじ  
先生の名前が書かれたハートの用紙をめくると、それぞれの先生のストレス解消法が

み けいじ せんせい はなし じどう ようす  
見られるようになっています。掲示をきっかけに先生とお話ししている児童の様子も

み じぶん せいちょう かいじょうほう  
見られました。ストレスは、自分を成長させてくれるものでもあります、解消法を

し こころ からだ まえ たいしょ かいじょうほう  
知って、心や体がこわれる前に対処できるようになれるといいですね。



「みんなもおしえて」と題して、自分の  
かいじょうほう じゅう か は  
ストレス解消法を自由に書いて貼れる  
コーナーもあります。ぜひ、みんなの  
かいじょうほう おし  
ストレス解消法も教えてください。

1日5分!

体と心のリフレッシュ



さむ ふゆ そと で めんどう うんどう がそく  
寒い冬は「外に出るのが面倒だな」と、ついつい運動不足になりがちで  
からだ うご たいりょく せんりょく お  
す。しかし、体を動かさずにいると、体力や筋力が落ちるだけでなく、気  
いえなか いえなか うんどう  
分まで沈みやすくなります。  
家の中でもできる運動はたくさんあります。ストレッチやラジオ体操、  
ふっくら きん たん じかん からだ うご  
スクワット・腹筋などの筋トレなら、短時間でもしっかりと体を動かせます。

○勉強の合間に数分行うと血流がよくなり、  
あたま あい ま すう ふんおこな けつりゅう  
頭がスッキリして、集中力アップに  
あたま あい ま けつりゅう  
○適度に体を動かすと免疫力アップに  
てき ど からだ うご めん えきりょく



さむ ま  
寒さに負けず、  
まいにち 毎日のちょっとした運動を  
じゅうかん  
習慣にしましょう。