



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 流行 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♪

寒い日に窓を一気に開けると、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。

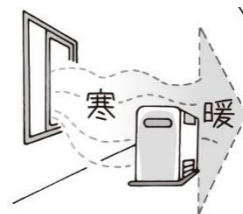
また、空気を入れ替える時は、二方向の窓やドアを開け、空気の通り道をつくる必要があります。



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！

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
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きます。掲示をきっかけに先生 とお話 している児童の様子も

み じぶん せいちょう
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
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よいですね。



「みんなもおしえて」と題して、自分の
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、みなさんの
ストレス解消法 も教えてください。

にち ふん
1日5分!

体と心のリフレッシュ



さむ ふゆ そと で めんどく
寒い冬は「外に出るのが面倒だな」と、つつい運動不足になりがちで
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
ふん しず
分まで沈みやすくなります。

いえ なか うんどう
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、
スクワット・腹筋などの筋トレなら、短時間でもしっかり体を動かせます。



- 勉強の合間に数分うろと血流がよくなり、
あたま けつりゅう
頭がスッキリして、集中力アップに
- 適度に体を動かすと免疫力アップに



さむ ま
寒さに負けず、
まいにち ほんのちよつとした運動を
しつづかん
習慣にしましょう。