

# ほけんだより



R6.1.9

NO. 8 井泉小学校 ほけんしつ

一年の計は...



新しい年が始まりました。

『一年の計は元旦にあり』という言葉を知っている人はありますか？これは、「何事もまず最初に計画を立てることが大事」という意味です。充実した一年を送るために、一年の初めに目標や計画を立ててみましょう。

## 教室の

### プチ温暖化を防ごう

閉めきった教室の中は、みなさんが吐き出す息と暖房で「プチ温暖化」状態になっています。

笑顔あふれる  
スリキな1年になりますように



- 室温・二酸化炭素濃度上昇
- ホコリやウイルス循環
- においがこもる



ねむくなる



かせやアレルギーの原因に

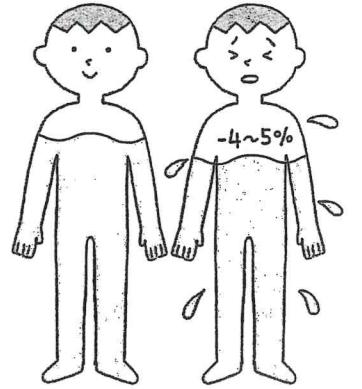
気分が悪くなる



教室の温暖化を解消する方法は簡単。休み時間ごとに2ヶ所以上の窓を開け、空気を入れかえることです。さわやかな空気で、かせや眼気をふきとばそう!!

## 冬なのに？冬「だから」要注意 ▲ 脱水

「脱水」とは、排出量増加や摂取量不足によって体内の水分が減少した状態をさします。私たちの体の水分量のうち4~5%が失われると、めまいや疲労感などの「脱水症状」が現れます。脱水は夏に起こると考えがちですが、冬でも起こるのです。冬は空気の乾燥や暖房の使用で体の水分量が少なくなりやすいことに加え、寒さで積極的に水分を補給しづらい状況があります。



『冬でも適度な水分補給』忘れないくださいね。



## 気をつけて 冬の猫背



冷たい風に、ついつい背中が丸まっていませんか？

ネコが冬に丸くなるように、人間も本能的に身を縮ませて体温が奪われるのを防いでいるという説もあります。でもその姿勢、かえって冷えにつながっているかも…。姿勢が悪いと呼吸は浅く、体の代謝も悪くなります。すると、うまく熱を作り出せず、さらに体温が下がってしまう…という悪循環になります。

寒さで猫背になってしまわないよう 服装で対策を!! 寒いときも「ピン!!」ときれいな姿勢を。

