



1月 R7.1.8



換気の徹底!

集団の場では...

授業中も少し開けて常時換気を!

休み時間は思い切り!

No.9 井泉小学校 ほけんしつ

お正月モード **学校モード**

ちゃんと切り替わってますか?

新しい年になりました。
 いよいよ3学期のスタートです。
 生活リズムを“学校モード”
 に切りかえて、元気いっぱい
 すごしましょう。

換気をしないと、こんなことに!?

空気がよどみ
いやなにおいがする

ホコリや花粉が
アレルギーの原因に

二酸化炭素が
たまると頭痛やめまい

ウイルスが
感染しやすくなる

油断大敵! うっかりしないで感染症予防!

たくさんあります! うっかり場面...



この時期、流行のピークをむかえる。かぜ・インフルエンザ
 など感染症。まだまだ油断できません。手洗い、
 うがい、マスクはもちろん、すいみん、運動、食事
 で体の免疫か抵抗力を高めよう。

「免疫」...細菌やウイルスなどから体を守るしくみのこと。
 規則正しい生活で免疫の働きを高めよう。

みかん を食べたら
黄色 になった?!

冬の代表的なくだもの“みかん”。ビタミンCも
 たっぷりだから予防にも効果があると言われています。
 たくさん食べたあと手のひらがほんのり黄色い...
 そんなことはありませんか? これは「柑皮症」といって、
 カロテンのとりすぎが原因で起こります。
 食べる量を減らせば自然にはおさまります。

かんきのポイント

2かしょ+ななめに

今年も健康に
すごせよう