

寒さが厳しくなり、冬本番になりました。先日は平野部でも雪が降り、朝は道路にも積雪がみられました。これからの時期は、登下校時に転倒しないように十分注意してくださいね。さて、もうすぐ冬休みです。ぜひ、大掃除などの家の手伝いを進んで行い、家族と過ごす時間を楽しんでください。

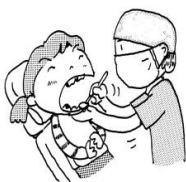
冬休みを健康に過ごそう！

クリスマスやお正月など、楽しい行事がいっぱいの冬休み。ついつい生活が不規則になったり、食べ過ぎてしまったりしがちです。生活のリズムが乱れると、体がだるくなったり、体の抵抗力が弱くなったりして、感染症にかかりやすくなります。生活のリズムを崩さないように、冬休みも体調よく過ごしましょう。

- 早寝・早起きをする。
- 1日3食、しっかり食べる。
- 家の手伝いを進んでやり、体をよく動かす。
- マスクの着用やこまめな手洗い、換気など感染症対策を忘れずに。
- 新学期に向けて、体の調子を整えよう！



むし歯の治療は済んでいますか？
むし歯の治療が終わっていない人は、冬休み中に治療しましょう。



メガネは目にありますか？
メガネ（コンタクト）をかけている人は、定期的に検診を受けましょう。知らないうちに視力が変わっていることもあります。



保護者の皆様へお願い

保護者の皆様には、新型コロナウイルス感染症対策のため、朝の健康観察などお子様の体調管理についてご協力いただき、ありがとうございました。まもなく冬休みに入りますが、引き続き以下の点についても、ご理解とご協力をお願いいたします。

- 1 冬休み中も朝の健康観察を行い、「健康観察カード」の記入・押印をお願いします。
- 2 冬休み中に、お子さんや家族が新型コロナウイルス感染症の心配が出てきた場合は、学校の緊急連絡先（080-6292-6708）までご連絡ください。

寒くても換気しよう



換気をしないと…!

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまると、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



換気のポイントは“空気の流れ”



新型コロナウイルスの予防には、換気が重要です！

新型コロナウイルスは、エアロゾルによる空気感染が主体であると考えられています。冬期のように空気が乾燥していると、水分が蒸発して飛沫が小型化しやすくなり、より多くのエアロゾルが空間内を浮遊するようになります。一時的とはいえ、ウイルスを含んだエアロゾルは2～3時間活性を保ったまま空中を浮遊しているといったデータもあります。ですから感染を防ぐためには、学校の教室も、家のリビングも、なにより換気が大切になります。

教室では、CO₂モニターが1000ppmを超えると、空間内の密閉度が高くエアロゾル感染の可能性が高くなるので注意しましょう。