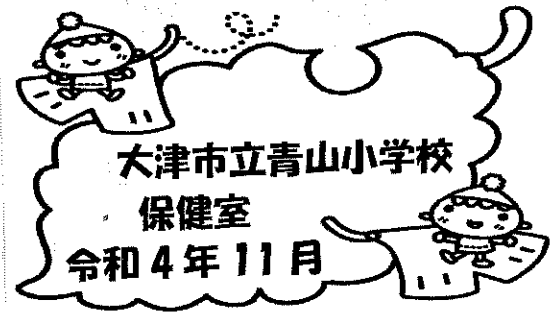


ほけんだより

校庭や街の木々が紅く色づいています。

子どもたちには「風情・風流」を感じながら、
体調管理にも目を向けてもらえると
いいですね。

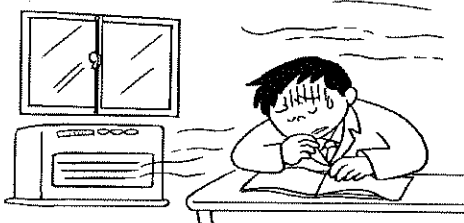


引き続き、お部屋の換気をしましょう

インフルエンザも含め、感染症予防にはお部屋の換気が有効とされています。

外気・冷氣には服装で対処するのが良いようですね。

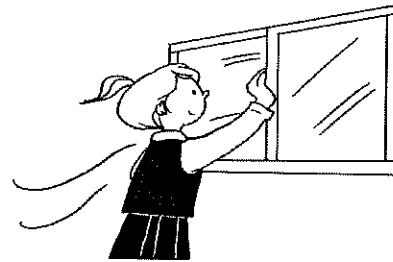
換 気 を し よ う



二酸化炭素濃度が高くなると集中力低下や、
頭痛などが起こることも

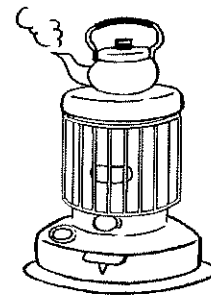
教室の窓を閉め切ったままにしていると、二酸化炭素の濃度が高まるため、
気持ち悪くなることがあります。

また、密閉された部屋ではインフルエンザなどの感染症が広まりやすくなるので、寒くても少しの間窓を開けて
空気を入れ替えましょう。



定期的に換気をしよう

換気をせずに、暖房器具を使い続けていると、燃焼により酸素が不足して不完全燃焼による一酸化炭素中毒を起こすことがあります。



体と心の調子を整えましょう

冬の訪れは、体と心(気持ち)にも変化をもたらします。

日が暮れるのも早くなり、気ぜわしくなるのも要因の一つです。

子どもたちには日中の明るい時間帯に日光を浴びて、元気を蓄えておいてもらえればと思います。

ストレスとは？



ストレスとは、周りからさまざまな刺激（ストレッサーといいますが）を受け、心と体に負担がかかった状態のことです。

適度なストレスは心と体を強くもしますが、行き過ぎたストレスは悪い影響を及ぼしてしまうので、自分にとっての限界をよく把握し、ストレスに適切に対処することが大切です。

ストレッサーの種類

気温、騒音、寝不足、栄養の過不足、病気、けが、人間関係、不安、緊張など

心と体はつながっている

