

# ほけんだより

平成31年1月11日  
練馬区立練馬第三小学校  
保健室 No.9

新しい年がスタートしました。あなたは今年、どんなことにチャレンジしたいですか？1年間、毎日元気に過ごすための「健康目標」を決めてみましょう。1月9日から取り組んでいる「元気アップカード」を参考にするのもおすすめです。

毎年この時期は、かぜやインフルエンザなどで体調をくずす人が増えます。外から戻ったとき、食事の前など、手洗い・うがいをしっかりしましょう。

## 1月の保健目標 部屋の空気を入れかえよう

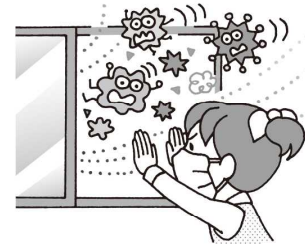


## 寒くても、ちょっとガマン… かん気をしよう

かん気とは、空気の入れかえのことです。1年を通して必要なことですが、冬は、特に2つの理由でとても大切です。

### ①かぜ・インフルエンザが流行する

かぜ・インフルエンザにかかっている人がせきやくしゃみをする、1回あたり10万を超えるウイルスが鼻や口から飛び出すと言われていいます。教室や部屋を閉め切っていると、ウイルスが空気中にたまってしまいます。



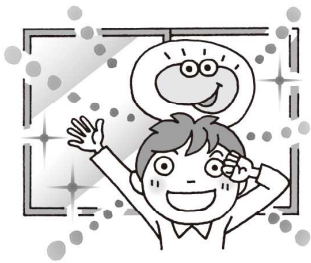
ウイルスを外へ出そう！

### ②暖房器具を使う

特にガスや灯油を使うストーブなどの場合、燃やすことで空気中の「さんそ」がへり、空気が汚れていきます。命にかかわる事故にもつながることがあります。（※エアコンなどを使う場合も、かん気をする必要があります）



## かん気には、こんな効果も！



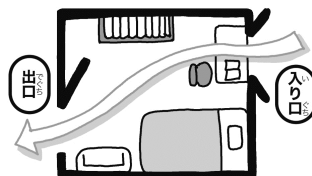
新鮮な空気が頭をスッキリさせる



湿気やにおいがとれる

## かん気のポイント

空気の入り口と出口をつくりましょう。対角線にある窓を開けると、空気の通り道ができます。



## 3学期始めの様子

1月8日の始業式、子供たちは元気な笑顔を見せてくれました。（かぜなどでの欠席は若干名、冬休み終わり頃にかかったインフルエンザでお休みした人は4人いました。）

練三小では2学期の終わりにインフルエンザA型が流行し、学級閉鎖をしたクラスがありましたが、一方でインフルエンザでお休みする人がいなかったクラスもあります。

かぜ・インフルエンザは、今後も引き続き注意が必要です。お子さんの朝の健康観察、予防の声かけなど、ご協力をよろしくお願いいたします。