



ほけんだより

なりたい自分 ^{じぶん} えがく めざす かなえる ^{とも} 共に



平成 31 年 2 月 7 日
京都市立七条第三小学校
校長 中村 佳明
養護教諭 足立 幸恵

寒い日 ^{さむ} がまだまだ ^ひ 続 ^{つづ} いていますが、運動場の梅の木は、花 ^{はな} を咲 ^さ かせ始 ^{はじ} めています。
春 ^{はる} は、もうすぐ ^き そばまで来 ^き ているようですね。

【コートやジャンパーは室内では脱ぎましょう】

コートやジャンパーを着 ^き たまま授業 ^{じゅぎょう} を受 ^う けている人 ^{ひと} を見 ^み かけます。



授業中 ^{じゅぎょうちゅう} は、脱 ^ぬ ぎましょう。

コートやジャンパーは、「防寒着 ^{ぼうかんぎ} 」と言 ^い って外 ^{そと} で着 ^き るものです。

コートを着 ^き たまま授業 ^{じゅぎょう} を受 ^う けている人 ^{ひと} は、コートの下 ^{した} は「半袖シャツ」や「薄手 ^{うすで} の長そでシャツ」の人 ^{ひと} が多 ^{おほ} いようです。それでは、コート ^ぬ を脱 ^ぬ ぐことができませんね。パーカーやセーター ^{ちやくよう} などを着 ^き 用 ^{よう} しましょう。その下 ^{した} に「半袖シャツ」や「薄手 ^{うすで} の長そでシャツ」着 ^き て、遊 ^{あそ} んで熱 ^{あつ} くなった際 ^{さい} には、脱 ^ぬ いで調 ^{ちようせい} 整 ^{せい} しましょう。



下着 ^{したぎ} を着 ^き ると、さら ^{あた} に暖 ^{たか} くなり、おススメです。

今 ^{いま}、自分 ^{じぶん} が寒 ^{さむ} いのか暑 ^{あつ} いのか感 ^{かん} じ、

それ ^{それ} に対 ^{たい} してどうし ^{どうし} たら良 ^よ いのか自分 ^{じぶん} で考 ^{かんが} え、服 ^{ふく} 装 ^{そう} 調 ^{ちよう} 節 ^{せつ} の出 ^で 来 ^き る人 ^{ひと} にな ^な りま ^ま しょう。

〈しっかり考えましょう！〉

「LINE」「Tik Tok」「youtube」など、小学生 ^{しょうがくせい} の皆 ^{みな} さん ^{さん} がふれることのできる SNS ツールはた ^た くさんありま ^ま す。大 ^{たい} 変 ^{へん} 便 ^{べん} 利 ^り なもの ^{もの} です。し ^し か ^か し、それ ^{それ} と同 ^{どう} 時 ^じ に大 ^{たい} 変 ^{へん} 危 ^き 険 ^{けん} なもの ^{もの} でもありま ^ま す。

○注意 ^{ちゆうい} 点 ^{てん}

- ・ネット ^{じよう} 上 ^の に載 ^{いっしよう} せたもの ^{もの} は、一 ^{いっしよう} 生 ^き 消 ^{しょう} えな ^{ない} い。
- ・た ^た く ^く さん ^{さん} の人 ^{ひと} が一 ^{いちど} 度 ^み に見 ^み ること ^{こと} がで ^で き ^き るので、中 ^{なか} には、傷 ^{きず} つく人 ^{ひと} がい ^い るか ^か もし ^し れ ^れ な ^{ない} い。
- ・相 ^あ 手 ^て の表 ^{あいて} 情 ^{ひようじよう} や声 ^{こゑ} の調 ^{ちようし} 子 ^し がわ ^わ か ^か ら ^ら な ^{ない} いので、感 ^{かん} 情 ^{じよう} がわ ^わ か ^か ら ^ら な ^{ない} い。
自分 ^{じぶん} は、意 ^い 地 ^じ 悪 ^{わる} して ^{して} い ^い るつも ^{つも} り ^り は ^は な ^な く ^く て ^て も表 ^{ひようじよう} 情 ^{じよう} など ^{など} が見 ^み え ^え な ^{ない} いので、
相 ^あ 手 ^て は傷 ^{きず} つい ^い て ^て い ^い るか ^か もし ^し れ ^れ ま ^ま せ ^え ん。



SNS や投 ^{とう} 稿 ^{こう} アプ ^{しよう} リ ^り を使 ^じ 用 ^{よう} する時 ^{とき} は、手 ^て 軽 ^{がる} さに甘 ^{あま} え ^え ず、

「本 ^{ほん} 当 ^{とう} にク ^き リ ^く ッ ^く ク ^く し ^し て ^て い ^い い ^い の ^の か？」「傷 ^{きず} つく人 ^{ひと} はい ^い な ^{ない} い ^い か？」と ^と き ^き ち ^ち ん ^ん と考 ^{かんが} え ^え て ^て か ^か ら ^ら に ^に し ^し ま ^ま しょう！家 ^か 族 ^{ぞく} と話 ^わ し ^し 合 ^あ い ^い を ^を し ^し て、き ^き ち ^ち ん ^ん と守 ^{まも} って楽 ^{らく} し ^し み ^み ま ^ま しょう！

〈換気と加湿をしましょう！！〉

換気：空気の入れかえをすること。加湿：空気中の水分を増やすことです。

○換気目的

- ・室内の空気をきれいな空気と交換できる。（人が集団で集まると空気が汚れます。）

→寒いために、締め切った室内の空気は、どんどん汚れてしまいます。

小さなゴミやほこりや私たちが吐き出した二酸化炭素が原因です。

特にほこりやごみは、冬場に乾燥しているのを傷つけてしまいます。

その傷口から、ウイルスや菌が体内に入り、インフルエンザや風邪をひきやすくなります。

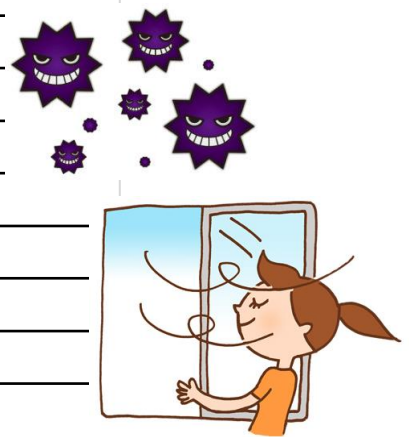
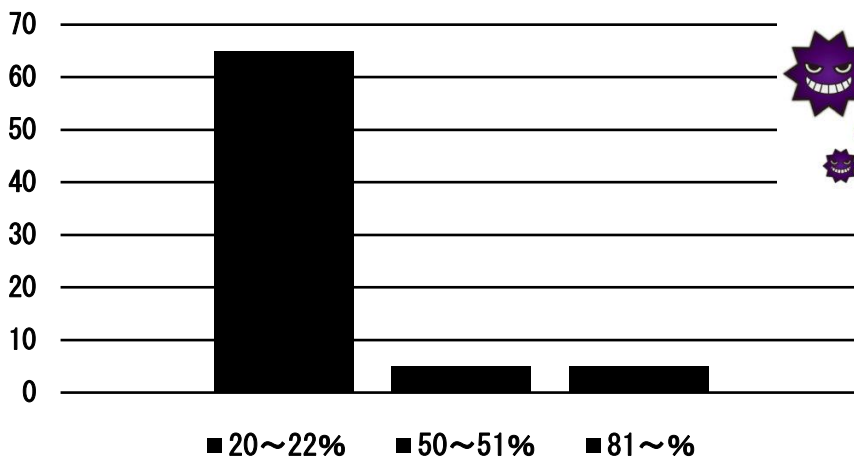
○加湿目的

- ・空気中の水分の量を増やして、ウイルスや菌の増殖を防ぐ。
- ・のどをうるおして、傷つけないように守ってくれる。

→空気中の水分が占める割合（空気中に水分がどれくらいあるか）を「湿度」といいます。

湿度が50%以上あると、ウイルスや菌の増殖をガクッと抑えることができます。

6時間後のインフルエンザウイルス生存率と湿度の関係



☆湿度が50%以上では、約95%のウイルスが6時間後に死滅します。

今しゅうからぬらしたタオルでの加湿をはじめます。各教室で管理をお願いします。

☆教室が汚れていて、ほこりが多いと菌やウイルスがそこにくっつきます。

息を吸った時にほこりやごみがのどを傷つけ、くっついて菌やウイルスがそこから体内に入ります。冬場は特に、教室掃除を念入りにしましょう。