



# ほけんだより

じぶん  
なりたい自分  
えがく  
めざす  
かなえる  
とも  
共に



さむい  
ひ  
寒い日がまだまだ続いていますが、運動場の梅の木は、花を咲かせ始めています。  
春は、もうすぐそばまで来ているようですね。

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

## 【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たまま授業を受けている人を見かけます。

### 授業中は、脱ぎましょう。

コートやジャンパーは、「防寒着」と言って外で着るものです。

コートを着たまま授業を受けている人は、コートの下は「半袖シャツ」や「薄手の長そでシャツ」の人が多いようです。それでは、コートを脱ぐことができませんね。パーカーやセーターなどを着用しましょう。その下に「半袖シャツ」や「薄手の長そでシャツ」着て、遊んで熱くなったら、脱いで調整しましょう。

下着を着ると、さらに暖かくなり、おススメです。



今、自分が寒いのか暑いのかを感じ、

それに対してどうしたら良いのか自分で考え、服装調節の出来る人になりましょう。

## 〈しっかり考えましょう！〉

「LINE」「Tik Tok」「youtube」など、小学生の皆さんのがふれることのできるSNSツールはたくさんあります。大変便利なものです。しかし、それと同時に大変危険なものもあります。

### ○注意点

- ・ネット上に載せたものは、一生消えない。
- ・たくさんのが一度に見ることができるので、中には、傷つく人がいるかもしれない。
- ・相手の表情や声の調子がわからないので、感情がわからない。
- ・自分は、意地悪しているつもりはなくとも表情などが見えないので、相手は傷ついているかもしれません。



SNSや投稿アプリを使用する時は、手軽さに甘えず、

「本当にクリックしていいのか?」「傷つく人はいないか?」ときちんと考えてからにしましょう！家族と話し合いをして、きちんと守って楽しみましょう！

# かんき かしつ 〈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。

## ○換気の目的

- ・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。

特にはこりやごみは、冬場に乾燥しているのど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。

## ○加湿の目的

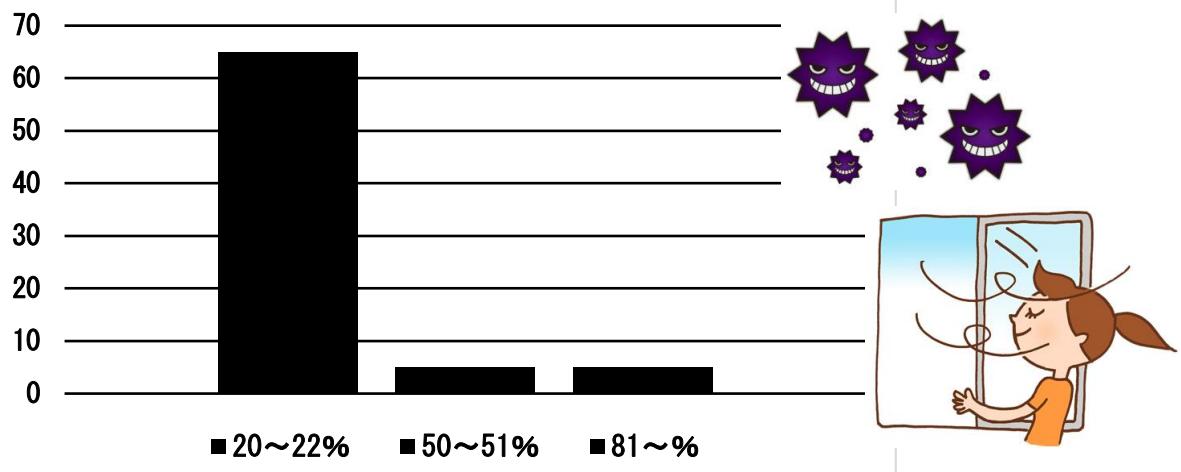
- ・空气中の水分の量を増やして、ウイルスや菌の増殖を防ぐ。

- ・のどをうるおして、傷つかないように守ってくれる。

→空気中の水分が占める割合(空气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。

今週から濡らしたタオルでの加湿を始めます。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、くっついている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。