

# ほけんたんまり2A

平成30年2月 清風学園

## 換気!

みなさんが教室で快適に過ごすために、学校環境衛生の基準が決められています。それによると、二酸化炭素の濃度は1,500ppm以下。1,500ppmをこえていくと、息苦しくなったり、頭が重いと感じることがあります。

閉めきった教室でたくさんの方が息をすると増えていく二酸化炭素。ウイルスや細菌だって増えていきます。休み時間になったら、みんなで窓を開けましょう! 5分間全開にして、新鮮な空気と入れ替えましょう!

みんなが「換気は大切」と思うことが大事です!

2月は陰暦で「如月」と言います。語源は諸説ありますが、「寒さで着物をさきまに重ねて着るから(衣更着)」という意味もあるそうです。衣服で体温を調節し冬を乗り越える知恵は、今も昔も一緒ですね。

## 「鬼は〜外!」

節分の掛け声で「鬼は外」を先にするのは、鬼を追い出して福を呼び込むためです。誰でも、人には言えない、悪い気持ちを持っているもの。それを鬼に例える人もいます。「嫌い」「うらやましい」「なまけたい」などなど。追い出せる鬼ばかりでもありません。心の中で鬼が大きくなっているときは、ちょっと気分転換をすれば、その鬼が小さくなったり横にどいてくれたりすることも。福が入り込む場所を作れるように、上手に付き合っていきたいですね。

「鬼は〜外!」で、元気で楽しい毎日を呼びこもう!

## 冬のケガ注意報!

### 転倒に注意!

雪が積もったり、道が凍っているときは、すべらないように注意!

歩はばを小さく足の裏全体をつけて歩こう

ポケットに手を入れていると大ケガになるよ

### 低温やけどに注意!

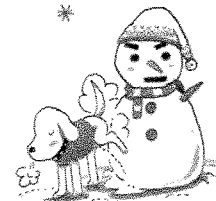
電気カーペットや使い捨てカイロなど、それほど温度の高くないものでも、長時間の使用でやけどすることがあります

同じ場所に長時間あてない

使いながら寝てはダメ

### ストーブのやけどに注意!

近くで遊んだり、走ったりしない



**花** 粉を家に入れられないよう、ぼうしや上着は玄関で脱ぎ、服についた花粉を払い落としましょう。うがいや洗顔なども効果的。

帰宅後

就寝

**寝** る前に寝室を加湿しておく、花粉が湿気で下へ落ちます。ただし、花粉は寝具の上にも落ちるので、加湿した後に枕カバーなどを取り替えると良いですね。

家を出る前

**テ** レビやインターネット、花粉症対策アプリなどで今日の花粉情報をチェック。

こんな日は花粉が特に多くなります  
気温が高い晴れの日  
乾燥していて、風が強い日  
雨が降った日の翌日  
気温の高い日が2〜3日続いた後

花粉症シーズン到来

毎日の

# 花粉症対策

ココがポイント

屋前後

**朝** にスギ林を出発した花粉が都市部に到達し、花粉が多くなります。窓を開けて換気をするときは、開ける幅を10cmくらいにして、レースカーテンを閉めておく、室内に入る花粉を約4分の1に減らせます。

日没後

**昼** 間に上空へ上がった花粉が落ちてきたり、その落ちた花粉がまた風で舞い上がることも。下校時まだまだ油断は禁物!