# 保健委員会だより

NO.5
R4.2.17

寒い日や少し暖かくなる日があったりと、体温調節が難しい日が続いていますが、衣服や飲み物、食べ物で調節して暖かくして過ごしましょう。引き続き、手洗い・うがい・マスク着用・検温は続けてください。

保健委員会だよりは、毎年１年生の保健委員さんに作成をお願いしております。今回は換気の大切さと寒い冬を健康安全に過ごすための正しい知識についてです。また今回の保健委員会だよりで今年度は最後となります。頑張って作成してくれた１年生の保健委員さん、毎号読んでくれた生徒のみなさん、ありがとうございました！また来年度からも読んでくれることを楽しみにしています。

## あったか～くして寒い冬を乗り切ろう！

### しもやけを予防する４つのし

しもやけの原因は、冷えで手足の先の血流が悪くなることです。
予防する４つの「し」を覚えましょう。

**芯から温まる**

お風呂にゆっくり浸かったり、温かいものを食べて、体の芯から温まりましょう。

**しっかり防寒**

寒暖差が大きいと、しもやけのリスクは高くなります。
外出時はマフラー、マスク、耳あて、帽子で暖かく。

**湿気をさける**

ぬれた靴下や手袋で手足の冷えがよけいにひどくなります。こまめに取りかえを。

**しめつける靴をはかない**

きゅうくつな靴で、足先の血流が悪くなります。

しもやけは「しまった」となる前にしっかり予防を

**1 二酸化炭素がたまるから**

みんなの吐く息で二酸化炭素の量がどんどんアップし体の不調につながります。

**2 ウイルスがたまるから**

空気中をただよう、細菌やウイルスが体に入り込むリスクが高まります。

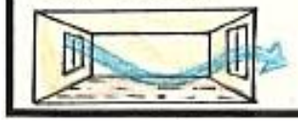
**3 ホコリやダニ・カビが増えるから**

アレルギーの原因になります。知らない間に吸い込んでしまってるかもしれません。

**いい空気　換気の3つのポイント**

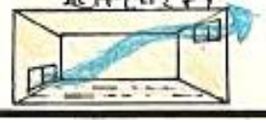
**空気の入口と出口をつくる**

対角線にある窓を開けると、空気の通り道ができます。



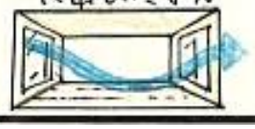
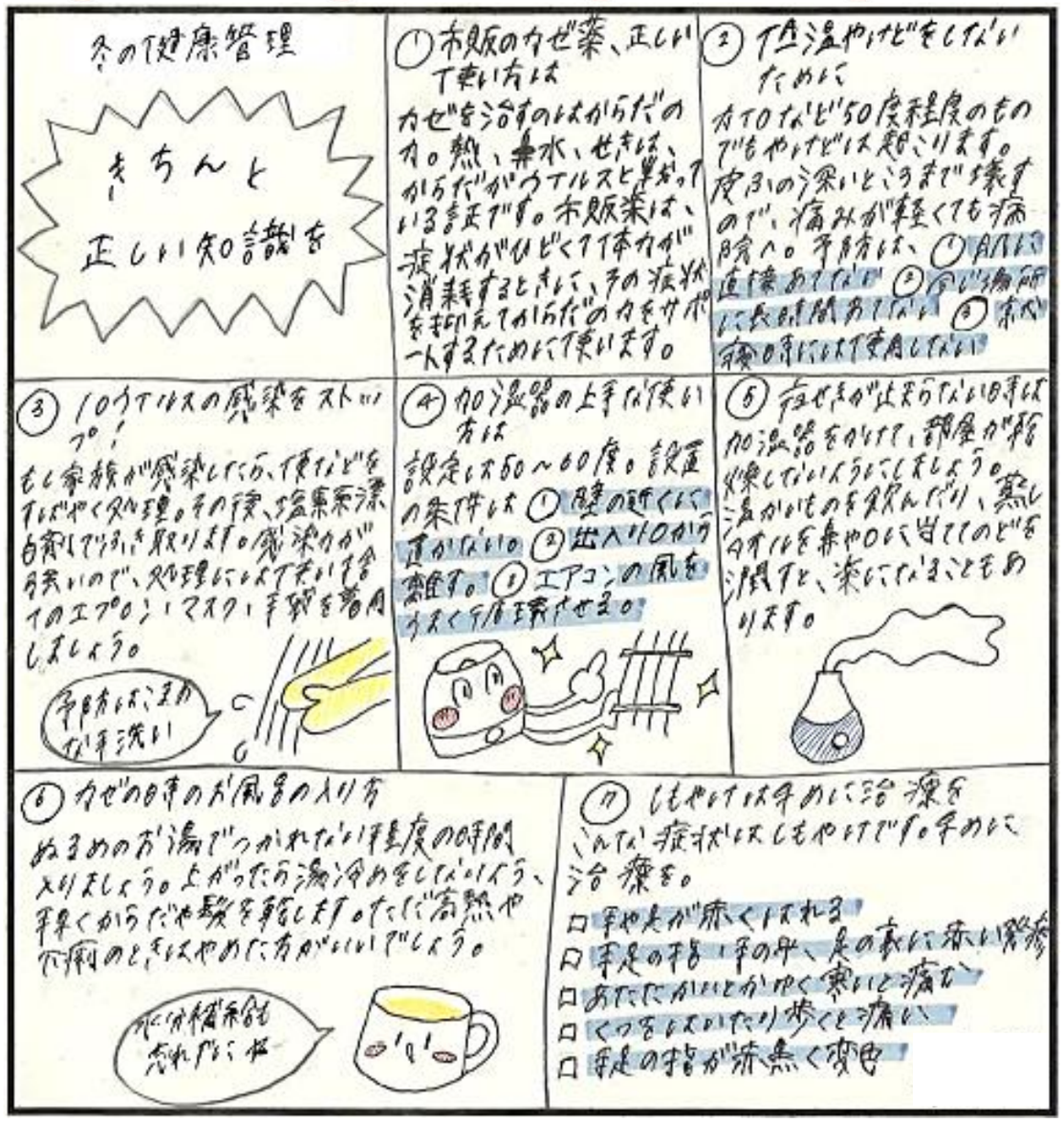
**高低差を利用する**

高い窓と低い窓を開けると、下の窓から、冷たい新鮮な空気が入ってきて、熱気のこもった空気が上の窓から逃げていきます



**入口は小さく、出口は大きく**

入口を小さくすると空気が勢いよく入り、出口が広いと、スムーズに出ていきます。



換気をするとこんなにいいこと
- 新鮮な空気と入れ替わる
- ニオイがなくなる
- ホコリや細菌、ウイルスなどが出ていく