

# 1月のほけんだより

令和5年1月6日

日南市立吾田小学校

おうちの人とよみましょう

今年はずさぎ年。ことわざや四字熟語など、うさぎを使った言葉はたくさんあります。

その中の一つ「兔走鳥飛」とは、月日が慌ただしく過ぎていくことを意味します。

新学期が始まったばかりですが、3ヶ月はあっという間。体調に気をつけながら、残り少ない今の学年での日々を楽しく過ごしましょう。



早速ですが1月16日から20日までは「ワンポイントアップチャレンジ週間」です。項目6は、自分で頑張りたいことを書いてください。1月23日に合計点を計算して、担任の先生に提出してください。

## 寒くても換気しよう



### 換気をしないと…!

#### 体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



#### 感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



#### アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまると、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



### 換気のポイントは“空気の流れ”



短時間でもいいので換気する

対角線上の2カ所で空気の通り道を作る

「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう