

1月のほけんだより

2023年の干支はうさぎ。ことわざや四字熟語などにうさぎを使った言葉はたくさんあります。

その一つ「兔走烏飛^{とそううひ}」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か月はあっという間。体調に気をつけながら楽しく過ごしましょう。



寒くても換気^かしよう



換気^かをしないと…

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^かのポイントは“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