



のびのび

令和4年2月10日
豊松小 保健だより

No. 11

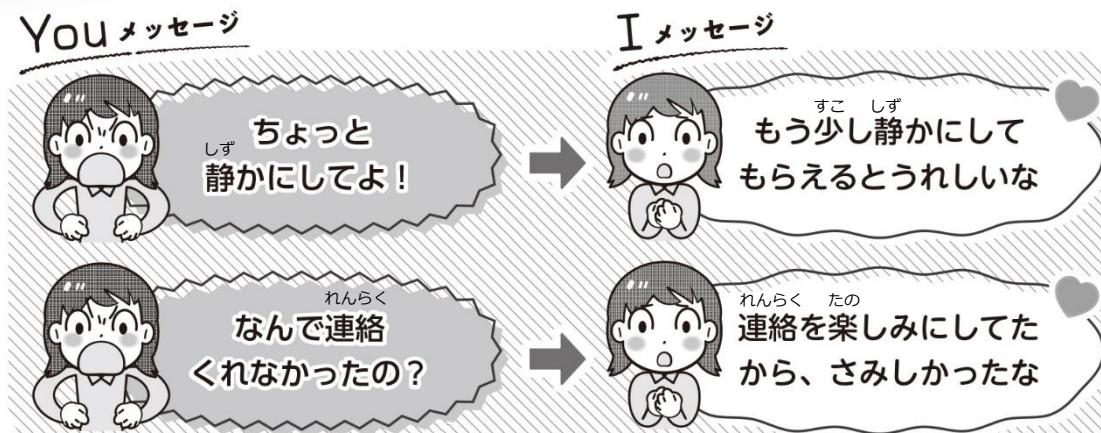
朝の冷え込みが一層厳しく感じられるこの頃です。みなさん、寒いからといつておうちの窓を閉め切っていませんか？長い時間空気の入れ替えをしない部屋は、ウイルスや二酸化炭素、ほこりで汚れてしまいます。寒くてもこまめに換気を行い、空気の入れ替えを心がけましょう。手洗い・うがいも忘れずに！



2月の保健目標 ニコニコの健康を考えよう

アイ
Iメッセージで
気持ちを上手に伝えよう

「あなた」が主語の“Youメッセージ”ではなく、「わたし」を主語にした“Iメッセージ”で話せば、相手を責めずに自分の気持ちやお願いを伝えられますよ。



ありがとう
は魔法の言葉

友だちにやさしくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとうございます」と伝えていますか？感謝の言葉を口にすると、脳や体にいい影響を与えるホルモンが出ます。

セロトニン
心のバランスを整える

エンドルフィン
痛みを和らげる

ドーパミン
やる気を出させる

オキシトシン
幸せな気持ちにしてくれる



体の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、やさしい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日何回言いましたか？

その“しんどい”もしかして空気のせい？

閉めきった教室だと…



がっこう
学校では CO₂モニターで
換気状況を「見える化」し、
換気に気をつけています。

1

にさんかたんそ
二酸化炭素がたまるから



2

ウイルスがたまるから



3

ホコリやダニ・カビが増えるから



みんなで協力して
空気を入れ替えよう。



- ◆ 対角線上にある窓やドアをあけて空気の通り道をつくる
- ◆ 休み時間ごとにこまめに換気する

この症状は
もしかして…

- 続けて何度もくしゃみが出る
- 透明な鼻水が出る
- 目のかゆみがある
- 熱やのどの痛みはない



当てはまつたら、花粉症かもしれません。一度、専門のお医者さんに診てもらいましょう。

