

ほけんだより

古河市立古河第二中学校 令和7年1月8日



寒くても換気をしよう



寒くなってきてついつい換気をサボりがちになっていませんか？暖房やストーブを付けている時は換気が大切です。また、風邪やインフルエンザなどの感染症も流行する季節です。換気は空気をキレイにするので、こまめに空気の入れ換えをしましょう。逆に換気をしないと次のようなことが起こります。

換気をしないと…

○体調不良になりやすい

人は1日に480リットルもの二酸化炭素を出します。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、ただよったままになるので、インフルエンザなどの感染症を引き起こしやすくなります。



○アレルギーを発症しやすくなる

窓を閉め切っていると結露ができやすいです。結露ができると、カビやダニが発生しやすくなり、アレルギーなどの原因になります。



○空気が汚れ、嫌なにおいがする

汗や給食のにおい、柔軟剤などの強い香りなどがこもって、嫌なにおいになります。頭痛やめまいを引き起こす人もいます。



☆換気のPOINT☆

- ①教室の対角線上の窓を開ける
- ②幅5～15cm程
- ③1時間に1回を目安
- ④1回あたり5～10分程開ける

皆さんはどうしてお正月にお餅を食べるか知っていますか。それは、お餅は新しい年の幸せや豊作を招く神様・歳神様の魂が宿り、お餅を食べると、その魂（生きる力）をもらえると考えられていたからです。歳神様からもらった魂を生かして1年間、元気に過ごしましょう！

～スマホ・ネット安全教室～

12月20日（金）全学年を対象にNTTドコモさんによるスマホ・ネット安全教室を実施しました。

スマホ・ネットを使う上で自分自身に起こりうるリスクを自覚するとともに、それらの対処法を学びました。また「出会い」「SNSの発信」というテーマでグループワークも行い積極的に話し合いをしている姿が見られました。



子供たちをネット被害から守り、加害者にもさせないためにも保護者の皆様のご協力も必要です。今後ともご協力よろしくお願いたします。

お子さまが感染性胃腸炎になったら

感 染性胃腸炎は、ノロウイルスなどのウイルスや細菌に感染して、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状が出ます。嘔吐や下痢の場合は、こまめな水分補給をして、脱水症状に気を付けてください。



また、吐物や便にはウイルスなどが含まれています。家庭内で広げないために、適切な処理と処理後の手洗い・うがいが必要です。

汚物の処理法

- ☑ 使い捨てのマスクや手袋を着用します
- ☑ 汚れた衣服は100倍に薄めた塩素系漂白剤に5～10分浸し、消毒します。色落ちが気になるものは85℃以上のお湯に2分以上浸します
- ☑ 汚れた場所もしっかり消毒します

