



## 11月の保健行事

1日(水) 小児生活習慣病予防健診 1年生、2・3年生の追跡者

15日(水) 駅伝・マラソン大会事前健康診断

「事前健康調査票の提出をお願いします！」

## 空気も、気持ちも 換気でリフレッシュ!

R5.11.1

換気をしないと...

二酸化炭素が  
増える



人は1日に480Lもの二酸化炭素を出します。  
空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、  
頭痛や吐き気の原因にもなります。

カビやダニが  
発生しやすくなる



窓を閉めきっていると結露が起きやすいです。  
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。

ウイルスや細菌が  
ただよう



室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

においが  
こもる



汗やお弁当などのにおいがこもって、  
嫌なにおいになります。



新

鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。休み時間ごとに行うなど適度に換気をして、健康的に過ごしましょう。



～3.11 被災地視察研修に参加して part 4～

3月27日～29日の間、「3.11 被災地視察研修」に参加しました。

胸が痛むのは、やはり子どもや教師が犠牲になったことです。ある元校長先生は、学校より無事高台に避難した後、「家に帰って、病気の夫の様子をみたい。」という先生を引き留めることができなかった事を話されました。人知を超える災害が、多くの人の心に傷を残す事を痛感しました。

現地の言葉「津波 てんでんこ」

～ 現地で見聞してきたことを随時掲載していきます～