



季節が変わり、涼しくなってきましたね。季節の変わり目は、日中と夜の気温差が大きく、体調を崩しやすいです。また気温差が大きいとエネルギーがいつも以上に必要になるので疲れやすくなります。上手に衣服の調節をしながら、体調管理をして、本格的な冬に向けて備えていきましょう！

#### トピック1

空気も

気持ちも

## 換気でリフレッシュしよう！

みんなで換気！



### 11月9日は「いい空気の日」

寒いと、ついでアや窓を閉めたままにしたいかもしれませんが、けれど、それでは様々な問題につながります。皆で意識して積極的に換気をし、いい空気のなかで過ごしていきましょう。

#### 換気をしないと…

二酸化炭素が増える



空気中の二酸化炭素が増えると酸素が不足して、頭痛や吐き気の原因になります。

カビやダニが発生しやすくなる



窓をしめきっていると結露がでやすいです。その結果、ダニやカビ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どよう



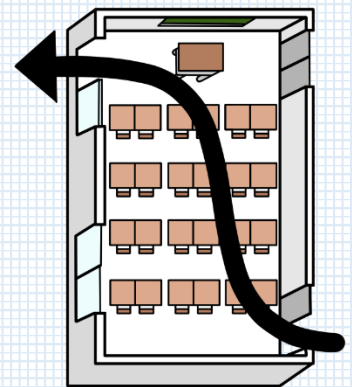
室内にウイルスや細菌がとどまり、増えることで、感染症にかかりやすくなります。

においがこもる



汗や食べ物などのにおいがこもって、体調不良の原因になります。

#### 換気のやり方



- 空気の「入口」と「出口」ができるように2か所以上の窓をあけましょう。
- 部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的。

#### トピック2

## 冷えによるコリ・痛みはなぜ起きる？

寒い時季になると、体の痛みがおこりやすくなります。

理由

気温が低い

血管が縮む

血行が悪くなる

酸素・栄養の循環が滞る

老廃物がたまる  
筋肉が硬くなる

左記のとおり、体に負担がかかり、年齢にかかわらず関節が痛くなったり首や肩がこったりしやすくなります。また、ケガをしたところは、痛みがでやすくなります。



冷えて固まった体をほぐすためには湯船につかったり、ストレッチをしたりしよう

### トピック3



## ★咳エチケットをしよう!★



これから感染症が流行してくる季節になってきました!  
相手のため、自分のために今一度、咳エチケットを見直そう!

### 鼻と口をおおう



くしゃみ、咳が出そうになったら  
ハンカチやティッシュで  
鼻と口を覆いましょう!

### 「袖」でカバー



くしゃみや、咳が出そうに  
なったら手を使わず  
袖や上着の内側で  
鼻と口を覆いましょう!

### マスクをつける



飛沫感染を防ぐために  
マスクをつけると  
予防に繋がります!

新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、感染性胃腸炎など様々な感染症が流行する季節です。  
咳エチケットも大切ですが、一番は「手洗い」が大切です!  
一人ひとりの、予防で防ぐことができますので、「こまめな手洗い」をしましょう!



### トピック4

## インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症・その他感染症 罹患してしまったら・・・

まずは、学校にご報告ください。出席停止期間は以下の通りです。  
提出書類は、登校初日に担任へお渡しください。

### インフルエンザ

発症後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

※提出書類は [インフルエンザ 受診報告書](#) 保護者記入

### 新型コロナウイルス感染症

発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで

※提出書類は [新型コロナウイルス感染症 受診報告書](#) 保護者記入

### その他感染症

医師が感染のおそれがないと認めるまで

※提出書類は [登校許可証明書](#) 医師記入

発症日を0日とカウントして計算しますので、お間違えのないようお願いいたします。

詳しくは提出書類をクリックしてご覧ください。

