



ほけんだより

令和4年12月9日

# ほけんだより12月号～お家の方へ～

自分の心と体を守るお話

稜南中学校保健室

## 急に冬が！！

☺12月になって、寒さが本格的になりました。先週、2年生と修学旅行に行きましたが、12月1日、阿蘇山初冠雪で見事な雪化粧が綺麗でした。

☺去年から始めた生徒玄関のXmas ツリー点灯△最近では部活が始まった頃に薄暗くなりあつという間に日が暮れるので、ツリーの電飾が玄関のガラスに映ってとても綺麗です。

☺2学期も残り2週間ほどです。新型コロナ、まだまだ減りませんね。インフルエンザも心配です。保護者の皆様も、十分にお気を付けください。



## 冬の服装の準備をお願いします。

教室は状況に応じて暖房を入れており、常時換気のために窓を一部開放しています。今週は、体の冷えが原因だと考えられる体調不良者が続出しました。服装を見てみると夏用靴下、半袖シャツ、ランニングの下着、夏布地の制服・・・が多かったです。以前と比べると快適な住まいで暮らす生徒が多い中、稜南中は築28年、隙間だらけです。下着類やシャツなど、冬物の準備をお願いします。暑ければ脱いで対処できますが、寒くても我慢しかありません。保健室で貸す服にも限界がありますので、もう1度、お子さんの服装をチェックしてみてください。

### 寒い季節の換気テクニック

#### 寒

い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気をしよう。



#### 短

時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開けっ放しにしておくほうが室温の変化を抑えられます。



#### 台

所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気することができます。



#### 暖

房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐにあたためられるのでオススメ。



カーテンなどの燃えやすいものは暖房器具から離そう（火災予防！）

\*\*\*\*\*