



がっこうじゅう  
学校中にみんなのえがおがあふれますように・・・

ほけんだより

# えがお



令和5年12月1日  
No.9  
亀岡市立吉川小学校

はや  
早いもので12月に入り、今年最後の月となりました。  
大きな 行事がたくさんありましたが、力を出し切った2学期  
でしたね。すばらしかったです。残り少ない2学期ですが、  
気持ちを引きしめて毎日を元気に過ごしましょう。



## か ん き こまめに換気をしよう

寒くなってくると、窓やとびらを締めきったままにしがちです。でも、閉めきったままの教室は、ほこりやウイルス、みんなの呼吸(二酸化炭素)でいっぱいになり、においや湿気、汚れがこもってしまいます。すると、下の絵のような症状が起こります。そうならないためにも、換気をしてきれいな空気を入れかえることはとても大切です。

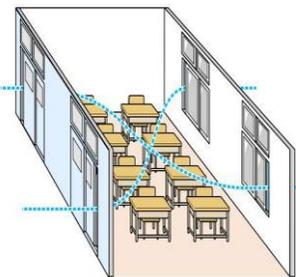


### か ん き 換気のポイント!

①2カ所以上の窓を開けて、空気の出口と入口をつくること

②対角線上になる窓を開けること

授業中は窓やとびらを全部あける必要はありませんが、少  
開けておくといいでしょう。休み時間には1回 3分~5分大きく  
開けましょう。



ふゆ

## あぶない!冬のけが



●ポケットから手を出して!

転んだとき、まっ先に助けてくれるのはあなたの両手です。

●寒くても前をよく見て!

背中を丸めて歩いていると、ぶつかってけがをします。また姿勢が悪くなるだけでなく、肩こりや腰痛の原因になります。

●凍った路面に気をつけて!

マンホールや道路の白線、橋の上は特にすべりやすいです。

●やけどに気をつけて!

ストーブに近づき過ぎないようにしましょう。やけどをしてしまったら、水道水で20~30分ほど冷やすことが大切です。カイロや湯たんぽ、電気カーペットなど、直接肌に触れたり、同じ部位を長時間あたためたりすることのないようにしましょう。



あわてているときはさらにケケン! 時間にゆとりを持って行動することも大切です。

## じょうず@寒さをのりきろう!



したぎをちゃんと着る



くび・手くび・足くびをあたためる