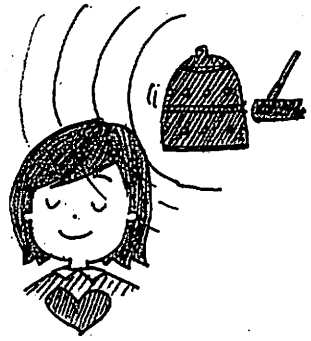


# ほけんだより 12月

H23.12.12  
瀬戸市立南山中学校  
保健室

12月に入って、「冬」が来た!という寒さを感じるようになってきましたね。  
肩に力を入れて歩いていませんか? 赤んぼ、どうしても肩に力が入ります。  
そして肩こりが...。みなさんもう少し意識して、肩の運動をしてみましょう。  
体がちゅとあたたまって、楽になりますよ。



## 『むっ』とした空気になっていませんか?

ろう下から教室に入ると、「あたたかい」と感じるかもしれませんが、でもその空気、新鮮ですか?  
かぜの細菌や、インフルエンザウイルス、ノロウイルスなど、目に見えないものがいっぱい潜んでいるかも...換気しましょう!

### 朝と各放課に必ず換気

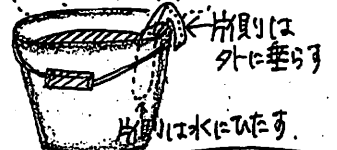


### 常に天窗2ヶ所を換気



### 加湿も心がけてみて

風邪やインフルエンザに負けないためには、湿度を上げることも大事です。



### 薬剤師さんからのアドバイス \*CO<sub>2</sub>=二酸化炭素

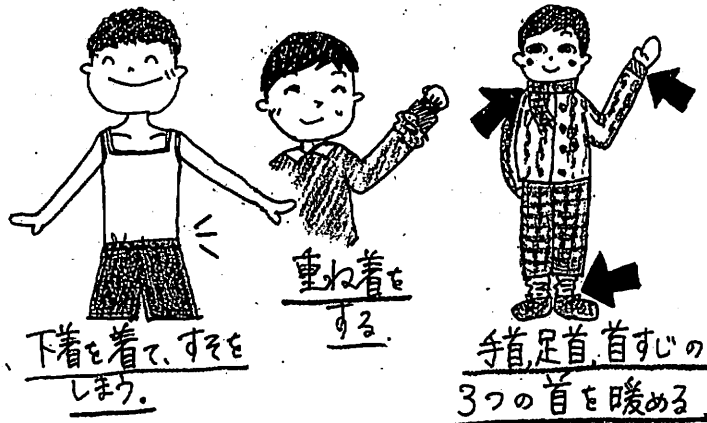
教室の空気環境調査をしてはいますが、暖房を入れて、閉めきった状態で授業をすると、授業開始30分で適正なCO<sub>2</sub>量を超えています。  
そうすると、脳に酸素が行きにくくなり、授業に集中できません。また、細菌やウイルスも空気中にこもっています。放課、授業中も換気しましょう。



近澤 姓  
(学校薬剤師さん)

水は、たバケツにきれいなぞうきんを入れて、落ちないように外に垂らしておく。水が蒸発して、加湿してくれるよ。

## あたたかファッションのススメ 体もあたためて免疫力をUPククさせよう!



## 人体の不思議クイズ⑦

Q. どうして、えくぼができるの?

笑うとえくぼができる人っていますよね?  
また、できない人もいます。  
どうして、えくぼができるのか、  
そもそもえくぼとは何ぞ?  
こたえは保健室前へGo!!

