

# 11月のほけんだより

富岡東中学校保健室  
2022.11.1

## もうすぐ修学旅行ですね。

空気が乾燥し、朝・夕冷えるようになってきました。

いよいよ、1年生は文化体験活動、2・3年生は修学旅行がせまっていますが、準備は進んでいますか。コロナで延期になったり、中止になったりする行事の中、修学旅行を楽しみにしていた人もたくさんいるのではないかと思います。楽しい思い出をたくさんつくるために、まずは元気に出発することが大切です。

特に、この1週間は、感染症対策に気をつけながら生活するようにしましょう。また、体調のわるい時は無理をせず、早めに医療機関を受診しておいてください。



## 教室の換気をしっかりお願いします。

寒くなってくると、窓を開けることが嫌になってきますね。でも、締め切った部屋の空気には、ウイルスや細菌だけでなく、二酸化炭素等も増えてしまいます。そうすると、頭がぼーっとして学習に集中できなくなったり、気分がわるくなったりすることがあります。窓を2カ所以上すかしておくと、空気の通り道ができて上手く換気することができるので、やってみてください。

今年は、コロナだけでなく、インフルエンザも流行するかもしれないとのことなので、換気をしっかりして予防していきましょう。

11月9日は「いい空気の日」

続けよう！

こまめな換気

なぜ？

閉めきった部屋には、  
二酸化炭素やホコリ、  
ウイルスがたくさん！

どうする？

対角線上にある窓を  
2カ所あける



