令和５年１１月３０日
学校法人須磨浦学園
須磨浦小学校

冬の寒さに備えましょう

いよいよ冬本番になってきました。冬に備える準備はできていますか？暖気を封じ込め、冷気をシャットアウトするには、３つの「首」がキーワードになります。首回り、手首足首です。首回りにはマフラーを巻き、手袋や厚手のソックスなど手首や足首を保温するアイテムも用意して、体を保温しましょう。運動場で遊ぶときはマフラーを外すなど、ルールには従ってくださいね。下着（肌着）を着るのも忘れないようにしましょう。

睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。

水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより常温位のものがおすすめです。

栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。食欲のないときは、おかゆややわらかく煮たうどんなどがおすすめです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものをとりましょう。

つづけていますか？「せきエチケット」

せきエチケットは、新型コロナウイルス感染症やかぜ、インフルエンザなどの「感染症」にかかった（疑いがある）とき、お互いにうつさないようにするためのルールです。

1.鼻と口をおおう

せき・くしゃみが出そうになったときは、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。使ったティッシュはビニール袋などに入れてごみ箱に捨てましょう。

2.とっさのときは「袖」でカバー

急なせき・くしゃみは、できるだけ手を使わず、袖や上着の内側で鼻と口をおおいます。手でおおったときは、すぐに石けんでよく洗いましょう。

3.マスクをつける

ウイルスをふくんだ飛沫（鼻水やだ液）は、せき・くしゃみと共に鼻や口から飛び散ります。マスクをつけることで予防につながります。

換気のギモンQ&A

Q. エアコンがついていれば換気はいらないでしょ？

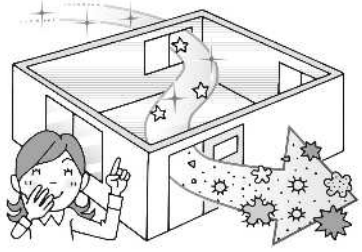
A. 換気機能のないエアコンだと室内の空気を温めたり冷たくしてまた戻しているだけ。有害物質は出ていかないので換気が必要です。

Q. 換気すると寒いし、窓はちょっとだけ開けておけばいいよね？

A. 10～20cmを目途に。常時換気が理想ですが、気温が下がりすぎるとかえって風邪をひきやすくなるので、30分に１回など時間を決めて、寒さ対策も万全に。

Q. 換気扇を回しておけば十分？

A. 特にたくさんの人が集まる教室の換気は、換気扇だけでは追いつかないことが多いです。窓を開ける換気も併用しましょう。

換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように２カ所以上の窓を開けましょう。
また、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です。