

# 2月のほけんだより

令和5年2月1日  
横浜市立平沼小学校  
校長 寺岡 徹  
養護教諭 遠藤 梨那

雪が降ったり、氷点下になったりして、寒い日が続いていますが、そろそろ春の訪れが待ちどおしいです。

それでも、子どもたちは、外で元気に遊び、最近では縄跳びに挑戦しています。「100回跳べたよ!」と嬉しそうに報告に来てくれるので、寒さも吹き飛んでしまいます。

さて、横浜市の公立学校に CO2センサーを導入することになりました。適切な換気を行って空気が流れるようにすることが目的です。エアコンと併用しながら、健康維持に努めていきたいと思ます。

続けよう! かんき 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

空気の見える化プロジェクトとして、二酸化炭素濃度などのデータをWebページを通じて公表しています。

## 1月の保健目標 寒さに負けず外で元気に遊ぼう

さむ ひ ぜんしん けつりゅう わる きんにく からだ おお  
寒い日は、全身の血流が悪くなり、筋肉がかたくなりがちなので、体を大きく動かすとよいです。



そと ぜんしん つか あそ たいりょく こうじょう  
外で全身を使って遊ぶと体力が向上し、  
からだ つよ しぜん ふ  
体が強くなります。また、自然と触れ合  
ごかん すこ はったつ かんせい  
うことで五感が健やかに発達し、感性が  
ゆたか さむ からだ うご  
豊かになります。寒くても、体を動かしましょう。

