

秋が深まり、まもなく暦は冬へと変わります。寒さで体調を崩しやすくなりますので、食事・睡眠・運動のバランスがとれた生活を心がけ、免疫力を高めることが大切です。引き続き、ご家庭での健康観察や感染症対策のご指導をお願いいたします。



トイレがあるって、ありがたい

2001年11月19日に「世界トイレ機関」が創設され、「世界トイレサミット」が開催されました。その日を記念して「世界トイレの日」が誕生しました。

今も世界の3人に1人は、トイレを使えない環境にあります。

<トイレが汚れていると、こんなことが起こります！>

- ① 細菌やウイルスが繁殖しやすい環境になり、**感染症が広がりやすくなります。**
特に、大腸菌やノロウイルスなどの食中毒は、トイレを介して感染拡大しやすくなります。
- ② 安心してトイレを使えないことで、**病気に罹ってしまうことがあります。**
トイレを我慢して膀胱や尿道、腎臓の病気や便秘・失禁などを引き起こすことがあります。また、精神的なストレスで心の病気を引き起こすこともあります。
- ③ 身近な生活空間の乱れは精神状態の混乱につながり、**集中力や生活態度にも影響します。**
トイレが落ち着かない環境だと、無意識のうちにストレスが蓄積されてイライラや焦燥感を引き起こしたり、集中力が低下して学習に影響を与えることがあります。



学級でもトイレの使い方の指導をしておりますが、ご家庭でもトイレを清潔に保つための使い方などをご確認いただけますよう、お願いいたします。

いい(11)くう(9)き / 11月9日は換気の日

換気のポイントは？



窓を1箇所開けたただだと
うまく風が流れない
(風の入口と出口が必要)



2箇所でも同じ方向の窓だと
新鮮な空気があまり部屋の
中を循環せず外に出ていく



2方向の窓を開けても
近い位置だと狭い範囲でしか
空気が循環せず非効率

2箇所、2方向、対角線上にある
窓を開けると、部屋全体の空気を
効率的に入れかえられます！



風が入りにくいときは
入口の窓は小さく開け、
出口を全開にするとよい