



令和5年 11月 茨木市立玉櫛小学校 保健室

あき 秋らしく、は 葉っぱが紅葉し始めましたね。秋には、いろんな「〇〇の秋」がありますが、そのなかでも「スポーツの秋」「食欲の秋」に注目してほしいと思います。バランスのとれた食事をしっかり食べて、外で体を動かして、ぐっすりと眠ることで、感染症など病気に負けない体をつくっていきましょう。

がっほけんぎょうじ * 11月保健行事 *

しきかくけんさ 色覚検査	1年2組〈希望者〉	11月13日(月)
	1年1組〈希望者〉	11月15日(水)
	その他希望者	
たいじゅうそくてい 体重測定	1年	11月20日(月)
	2年	11月21日(火)
	3年	11月22日(水)
	4年	11月24日(金)
	5年	11月28日(火)
	6年	11月29日(水)



しりょくさいそくてい * 視力再測定があります *

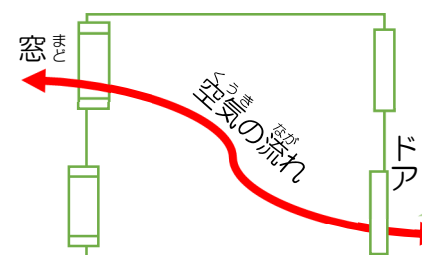
がっき しりょくけんさ けっか い か ご じゅしんけっか ようし で ひと
1学期の視力検査の結果がB以下で、その後、受診結果の用紙が出ていない人を
たいしょう しりょく さいそくてい おこな そくていけっか ようし わた しりょく
対象に、視力の再測定を行います。測定結果の用紙をお渡ししますので、視力の
ていか ばあい せいかつじょうふつこう がんか じゅしん
低下がある場合や、生活上不都合があるときには、眼科を受診されることをおすす

めします。

にってい かくがくねんだいじゅうそくていひ
日程：各学年体重測定日

かんき 換気をしよう！

11月に入り、ひんやりとした風がふいてきました。空気
の入れかえをして、教室にきれいな空気をとりこみましょう。
う。換気をすると、きれいな空気で頭がすっきりしたり、
部屋にたまった空気を外に出すことで湿気やにおい、ウイルスなども一緒に外へ出すことができ
ますよ。感染予防として、換気は大切です。寒くなってきましたが、休み時間などはしっかりと
窓やドアを開けて、換気をしましょう。



たいかくせんじょう まど
対角線上の窓とドアを開ける
と効果的に教室全体の空気の
入れかえができます



かんき 換気のギモンQ&A



Q. エアコンがついていれば
かんき
換気はいらないでしょ？

A. 換気機能のないエアコンだと
しつない かんき
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
がいぶつ かん
害物質は出ていかないので換
き 必要
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
じゅうぶん
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。

かんせんしょうじょうほう ● 感染症情報 ●

ようれんきんかんせんしょう だまくししょう
〈溶連菌感染症〉玉櫛小では、10月にも感染者が出ていましたが、11月にも出ています。