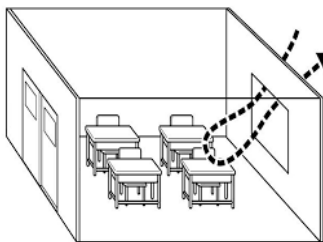


2022年は「寅年」。トラは、その毛皮の立派な模様から、『決断力と才知』の象徴でもあるそうです。また、寅年は芽を出したものが成長していく、これから成長する物事が生まれる（始まる）年とも言われています。成長の始まりやきっかけを見つけて、飛躍できる年にしたいですね。今年もよろしくお祈りします。

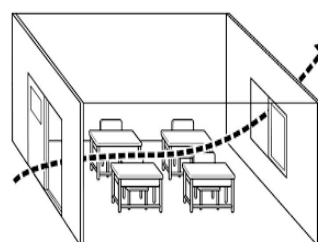


教室の換気をしましょう！

閉め切った教室は、細菌やウイルス、食べ物の臭いが充満しており、空気がとても汚れています。



✕ 片側だけだと
空気が循環
されません。



○ 両側、対角を開
けると、空気が通
って綺麗になり
ます！

換気をしないと・・・

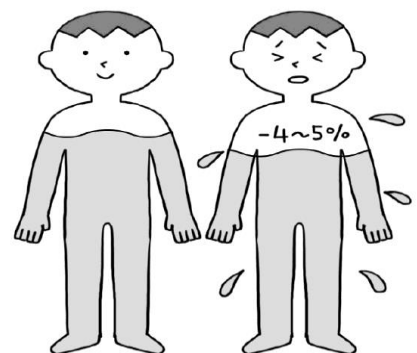
- ① 二酸化炭素が増えて、酸素不足に！
頭がボーっとしたり、頭痛の原因になります。
- ② ウイルスや細菌が、ずっと教室に留まります。
感染症にかかるリスクが高くなります。
- ③ ニオイ
汗やお弁当など、色々なにおいが混ざってこもってしまいます。

寒いとは思いますが、みんなで協力してしっかりと換気をしてください！

冬なのに？冬「だから」要注意 ⚠️ 脱水

「脱水」とは、体から排出される水分量の増加や摂取する水分量の不足によって、体内の水分が減少した状態をさします。一般的には、私たちの体がもっている水分のうち4～5%くらいが失われると、めまいや疲労感など、脱水による症状が現れるとされています。

脱水は『汗をかきやすい夏に起こるもの』というイメージがありませんか？ でも、実は冬でも起こるのです。冬は空気の乾燥や暖房によって体の水分量が少なくなることに加え、寒さで「冷える」「トイレに行く回数が増える」などの理由で、あまり積極的には水分を補給しない環境と言えます。



そしてもうひとつ、注意したいことが、ノロウイルス等が引き起こす感染性胃腸炎に伴う脱水です。ご存じのとおり、冬季に流行することが多い感染症で、主な症状である嘔吐や下痢が起こると短時間で急激に水分が体外に排出されるため、脱水につながりやすいのです。

冬でも適度な水分補給は不可欠です。忘れないでくださいね。