

日が落ちるのが早くなり、朝晩の冷え込みが厳しくなっています。これからの季節は、かぜやインフルエンザが流行ったり、体調が悪くなったりする人が増えてきます。今まで以上に手洗い・うがいをしっかりして予防をしましょう。また、11月は駅伝大会や期末テストなどもあります。大切な時期に体調が悪くならないように、食事や睡眠時間を十分にとって生活リズムを整えましょう。

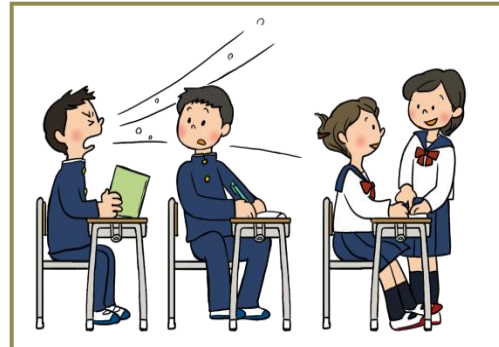
## < 換気をしよう >

ボイラーやストーブが必要な季節が近づいています。教室の換気もしながら、**暖房機器**を適切に使えるようにしておきましょう。



換気をしている

換気をするのと  
しないのと  
ど  
こ  
が  
違  
う  
か  
な  
?



換気をしていない

### ウイルスや細菌

換気をしないと、ウイルスや細菌はずっと教室の中にいます。かぜやインフルエンザなどにかかるリスクが高くなります。

### 二酸化炭素

換気をしていないと、空気中の二酸化炭素が増えて酸素不足になります。頭がボーッとしたり授業に集中できなくなったり、頭痛の原因にもなったりします。

## 換気のコツ

- ・ 空気の通り道ができるように、2カ所以上の窓を開けること。
- 特に、窓側と廊下側を1カ所ずつ対角線上にあけるとより効率よく換気ができます。
- ・ 休み時間や移動教室の時には、窓を開けておくこと。
- ・ 最低でも5分は開けたままにしておくこと。

**☆健康委員が換気をするので、みなさんも協力してください!!**

## < 性教育講演会 >

10月31日(月)に「エイズ講演会」があり、落合病院で助産師をされている田中 時江先生が講話をしてくださいました。「性について」や「心を育てること」、「命の大切さ」を学びましたね。周りの人への思いやりの心を持ち、家族や友達を大切にしていきましょう。



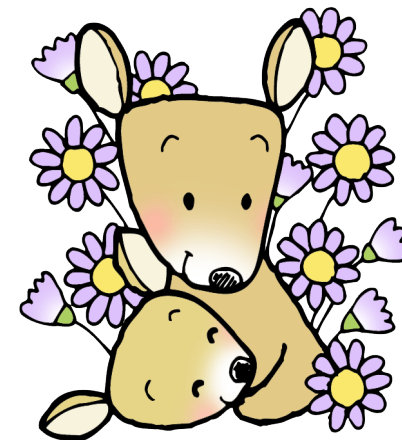
### 感想を紹介します

自分が生まれてきたことに、自信をもとうと思いました。出産の大変さや、生まれてきたことの幸せを学びました。お父さん、お母さん、そして見守ってくれている人たちに感謝の気持ちを伝えたいです。(1年生)

自分には関係ないと思っていたけれど、講演を聞いているうちに、これからの人生で必要なことや大切なことが分かりました。感染症などにも気をつけたいです。母親が、大変な思いで自分を産んでくれたことが改めて分かりました。(2年生)

生きていく上で大切なことを学びました。体を大切にするために、食事や睡眠をきちんととろうと思いました。赤ちゃんを産むということは、命を大事に育てていかなければいけないし、命を預かる責任も必要だと思いました。(3年生)

今日学んだことは、絶対に忘れないでいようと思いました。今は大丈夫だけど、大人になっていくにつれて、色々なことがあると思います。間違った情報に流されず、安易な行動をとらないようにし、いい大人になっていきたいです。(3年生)



これからの人生、家族や友達を大切に、よい関係をつくっていきなうと思いました。赤ちゃんの写真や映像を見て、私たちもこんな風だったんだと感じました。私も、誰かの役に立って、誰かを助けることができるような人になりたいと思いました。(1年生)

命の大切さがよく分かりました。大人になったら、私も子どもを産むかもしれないので、食事なども気をつけたいです。また、男性との関わりにも気をつけようと思いました。お互いを傷つけ合うのではなく、高め合えるような関係になりたいです。(3年生)

講演を聞いて、自分の体や心を大切にしようと思いました。今の私がいるのは奇跡だと思ったので、私を産んでくれたお母さんに感謝したいです。これからも自分の言動に責任をもって生活していきたいです。(2年生)

感染症にかからないようにするために、自分の体は自分で守らないといけないと思いました。これから、付き合っていく人ができていくかもしれないので、人との付き合い方を大事にしていきたいです。愛されて産まれてきたことを忘れないようにしたいです。(3年生)