



換気で元気！

～寒いけど…換気をしましょう～

全国の新型コロナ感染者数が増加しています。また、季節性インフルエンザとの同時流行も懸念されています。期末考査や修学旅行（2年生）等、大切な行事を控えていますので、感染症対策を徹底してください。今回は、寒くなると疎かになりがちな換気について、再確認してほしいと思います。

換気をしないとどうなるの？



◇新型コロナ等の感染症やアレルギー症状を引き起こしやすくなる

部屋が乾燥していると、ウイルスの周りに含まれていた水分がなくなり、空気中に浮遊している状態が続きます。それを吸い込むことで、感染のリスクが上がってしまいます。また、空気中には部屋中のチリやホコリ等が舞っています。これらのアレルゲン（アレルギー）を吸い込むことで、アレルギー症状（鼻水やくしゃみ等）を引き起こします。

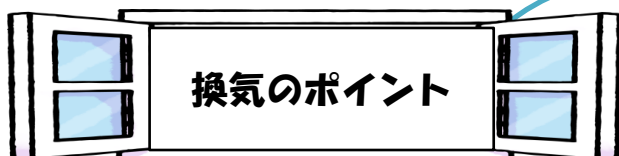


◇頭痛や注意力低下を招く

人は酸素を吸って二酸化炭素を吐いています。部屋の換気をしないと二酸化炭素濃度が上がり、頭痛や眠気、倦怠感、注意力低下等の症状が現れることがあります。

◇臭いが残る

室内にこもった湿気が引き起こす不快な臭いや食べ物などの生活臭が部屋に溜まると気分が悪くなったりします。



人任せにしないでね！



①気候上可能な限り常時、部屋の真ん中を風が通るように、廊下側と窓側を対角に開ける。開ける幅の目安は 10 cm から 20 cm。

②常時換気が難しい場合は、30 分に 1 回以上、数分間程度、窓を全開にする。

③部屋に換気扇がある場合は換気扇をつけておく。

※エアドッグ（空気清浄機）もつけてください！！

よく噛んで食べよう！

みなさんは、1回の食事で何回くらい噛んでいますか？なんと現代人の咀嚼（そしゃく）（噛むこと）回数は、弥生時代（卑弥呼）の6分の1だそうです。

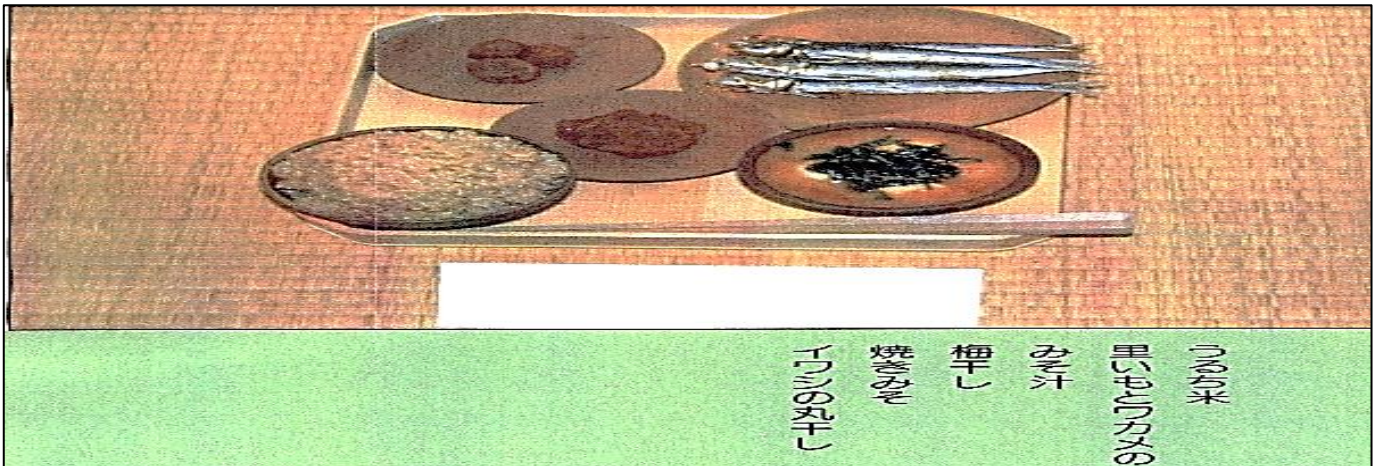
卑弥呼の食事（弥生時代）咀嚼回数：3990回



木の実など固い物を多く
食べていました。

もみ くる もみ くる もみ くる もみ くる
コメの干物 長いもの煮物 アユの塩焼き ハンコウの汁

源頼朝の食事（鎌倉時代）咀嚼回数：2654回



もみ くる もみ くる もみ くる もみ くる
長いもの煮物 アユの塩焼き ハンコウの汁



ひみこの食育標語

ひみこのはがいてぜ

『よく噛む』8大効用

肥満予防

言葉の発音
はっきり

歯の病気予防

胃腸快調

味覚の発達

脳の発達

ガン予防

全力投球

ひみこのはがいてぜ

☆よく噛むためのポイント☆

調理法にひと工夫

- ① 少し大きめに切る
- ② 生で食べられるものは火を通しすぎない
- ③好きなメニューに“かむ食材”をプラス

かみこたえのある食材を選ぶ

- ① 根菜：れんこん、ごぼうなど
- ② 葉物：ほうれんそう、小松菜など
- ③ 魚介：海藻、干物、貝など