



茨城県立日立工業高等学校定時制

2023 年も残り 1 か月ですね、イベントがたくさんある 12 月です！
 その中でもビックイベントの『クリスマス』のお話をしたいと思います。
 一般的にクリスマスツリーには、「もみの木」ですね。もみの木は常緑樹で、
 冬も葉が散らないことから強い**生命力の象徴**とも言われるみたいです。
 冬休み中、みなさんももみの木のように元気に寒さに負けず過ごしてく
 ださいね😊

12月の予定

1日(金)	スクールカウンセリング⑩
13日(水)	ライフプラン教育
15日(金)	秋季校外学習



やけどに気をつけよう！

寒い時はこたつやカイロなどを使って
 温かく過ごしたいですね。でもこんなこ
 とをしていると、思わぬケガにつながって
 しまうかもしれません。



カイロを貼ったまま寝る



暖房器具の近くで遊ぶ



こたつや電気毛布を使って寝る

正しい使い方をして、安全に温まりましょう

空気も気持ちも換気でリフレッシュ✨

冬本番になり、とても寒くなってきましたね。寒いとどうしても、部屋
 を閉めたくくなりますよね…。しかし、空気が乾燥する冬だからこそ、しっ
 かり換気を行いましょうね。新鮮な空気には、リフレッシュ効果があり、脳
 の働きが活性化します。気分がスッキリしたり、集中力が高まったり、良
 いことだらけですよ。

換気をしないと…

二酸化炭素が
 増える



人は1日に480ℓもの二酸化炭素を出します。
 空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、
 頭痛や吐き気の原因にもなります。

カビやダニが
 発生しやすくなる



窓を閉めきっていると結露がしやすいです。
 結露ができると、カビやダニが発生しやすく
 なり、アレルギーなどの原因になります。

ウイルスや細菌が
 ただよう



室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフル
 エンザにかかりやすくなります。

においが
 こもる



汗やお弁当などのにおいがこもって、
 嫌なにおいになります。

冬こそ意識をして、『日光浴』を！

冬は寒くて、家から出たくなくなってしまうですね。しかし、太陽の光を浴
 びないと、体にとって必要なものが不足してしまいますよ！

- ① ビタミン D (骨を丈夫にする働き)
- ② セロトニン (怒りや不安などを抑えて、幸せを感じやすくなる働き)