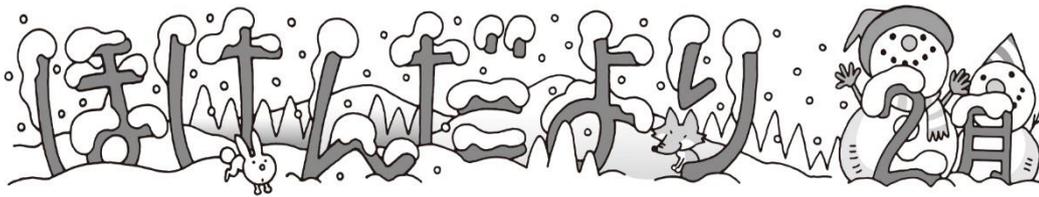


令和3年2月1日  
大阪市立塩草立葉小学校  
ほけんしつ



# 寒いけど、空気の入れ替えをしよう

寒い日が続いています。学校でも、おうちでも、暖房器具を使う日が多いですね。暖房をしているとき、部屋を閉め切っていると、空気が汚れて乾燥し、体調が悪くなってしまう。いつも少しだけ窓を開けておいたり、1時間に1回は部屋の窓やドアを大きく開けたりして、きれいな空気と入れかえをしましょう。空気の入れかえができていないと、こんな症状が出る可能性があります。また、学校では2月に学校薬剤師の安部先生に、教室内の空気の検査をしていただく予定です。



二酸化炭素が増え、  
頭が痛くなる



インフルエンザなどに  
感染しやすくなる



いやなおいが部屋に  
こもる



チリやホコリが  
アレルギーの原因になる



## 心があたたまる、魔法の言葉を使いませんか

ありがとう  
は魔法の言葉

**友** だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えていますか？  
感謝の言葉を口にすると、脳や体にいい影響を与えるホルモンが出ます。



**セロトニン**  
心のバランスを整える

**エンドルフィン**  
痛みを和らげる

**ドーパミン**  
やる気を出させる

**オキシトシン**  
幸せな気持ちにしてくれる

**体** の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな？

