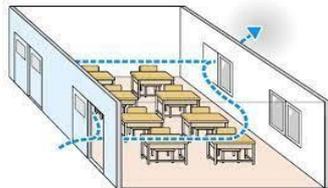




秋晴れの日には空気がきれいで気持ちよく過ごせますね。しかし、朝夕の冷え込みも厳しくなってきましたので、衣類の調節や栄養たっぷりの食事、体調を崩さぬよう気をつけてください。

11月は「〇〇の日」という記念日が沢山あります。その中から、いくつか紹介したいと思います。

11/9  
いい空気の日



## コロナ対策&インフル対策 基本的なことは継続しよう!!

### 換気の3つの効果

#### ◇ウイルス

換気をしないと、ウイルスや細菌がずっと教室に留まってしまいます。

#### ◇二酸化炭素

換気をしないと酸素不足で頭がボーっとしたり、頭痛の原因にもなります。

#### ◇におい

汗やお弁当、消臭グッズのにおいが混ざって不快な空間に…。

11/21  
インターネット記念日



アメリカでインターネットの元になる ARPA ネットの実験が始まった日。近年、ネット依存症が問題になっています。なかでもゲーム依存症については、WHO が病気として認定しました。「他の活動よりゲーム優先」「悪影響が出ててもゲームを続けてしまう、制御不能」など…ドキッとした人はいませんか？

オンラインゲームや SNS との付き合い方について考えるきっかけにしましょう。

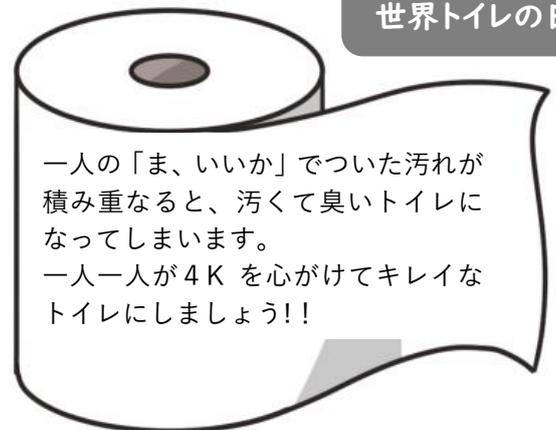
11/1  
点字の日



日本語用の点字が決められた日。

点字は駅の構内、エレベーター、家電や調味料など、意識して探してみると沢山見つかります。困っている人がいたら助けるのはもちろん、点字ブロックの上に立ったり、自転車を駐めたりしないようにしましょう！

11/19  
世界トイレの日



一人の「ま、いいか」でついた汚れが積み重なると、汚くて臭いトイレになってしまいます。  
一人一人が4K を心がけてキレイなトイレにしましょう!!

- きれい**  
汚れたらふき取る
- 臭くない**  
流し忘れ、汚れをチェック
- 気持ちいい**  
洗面所もきれいに使おう
- 気遣い**  
次に使う人のことを考えよう



まだまだ沢山あります。それぞれ考えるきっかけの日にしてみてください。

11/3  
いいお産の日

11/8  
いい歯の日

11/8  
レントゲンの日

11/9  
119番の日

11/12  
いい皮膚の日

11/26  
いい風呂の日