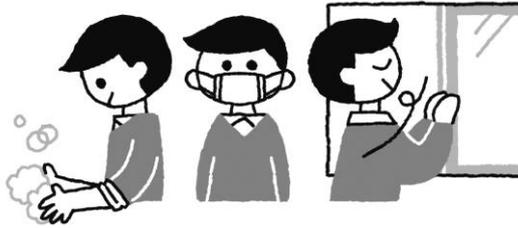


保健だよ! 12月

石川県立金沢向陽高等学校
保健室

インフルエンザも



しっかり予防対策!

防寒対策には、
①首、②手首、③足首の
3つの首を温めるのが効果的

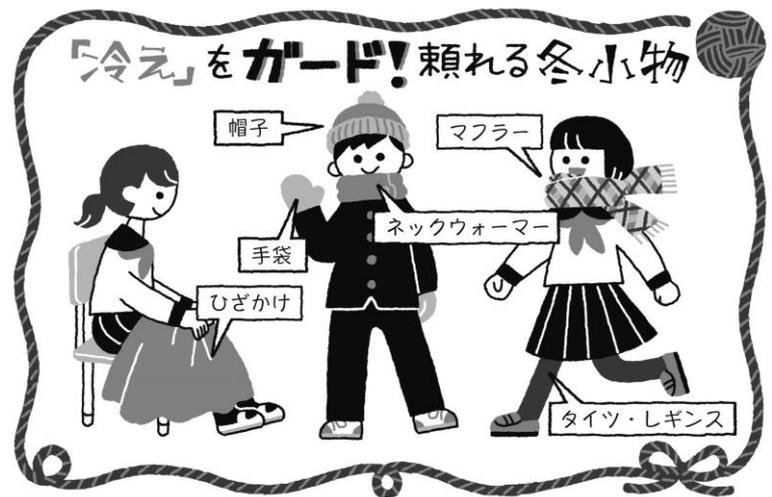


2021年も残すところ、後1か月になりました。
新型コロナウイルス感染症の影響で、いろいろと制限もあった1年でしたが、有意義に過ごせましたか?

現在は新型コロナウイルスの感染状況は少し落ち着いてきていますが、気を緩めることなく引き続き感染予防に努めましょう。新型コロナウイルス感染対策はインフルエンザの予防にも有効です。

寒さが増しています。「3つの首」を温めるなど、防寒対策を行いましょう。

「冷え」をガード! 頼れる冬小物



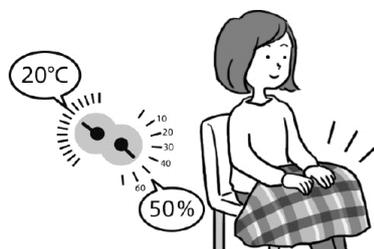
ここが
ポイント!

暖房使用時の注意

学校では暖房、家庭でもエアコンやストーブを準備する時季ですね。使用にあたって注意したいポイントをおさらいしておきましょう。

温度・湿度

暖房は室温20℃くらいが目安です(環境省による)。寒い場合は衣服やひざかけなどで調節しましょう。また、室内の湿度は50%前後に。



部屋の換気

閉め切った部屋の空気は汚れていきます。感染対策としてもこまめに換気。窓やドアを対角線に2か所以上開け、空気の通り道を作ると効果的です。

暖房器具の取り扱い

ストーブやコタツ、電気毛布などはやけど・低温やけどに注意! また、定期的な掃除・点検も忘れなようにしましょう。



感染症対策を継続しましょう！

まだまだ続けよう！ 感染予防対策

こまめな手洗い

30秒くらいかけて丁寧に洗い、最後に清潔なタオル等で水気を拭き取ります。外から教室に入るときや給食(昼食)の前後、共有の物を使ったとき等、こまめに洗うことが大切です。



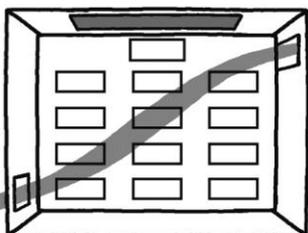
密接場面でのマスク着用

距離がとれないときはマスクをつけ、マスクなしでの会話は控えます。また、正しくつけないと意味がないので、鼻と口をしっかりと覆い、顔との間にすきまができないよう注意しましょう。



換気の徹底

2方向(対角線上)の窓等を開けると効果的です。常に窓を少し開けておくとういですが、気候上難しいときは30分に1回以上、少なくとも休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしてください。



まちがいがさかし・・・下の2つの絵を見比べて、7つの間違いをさがしましょう！

寒いけれど…窓を開けて
空気を入れかえよう



寒いけれど…窓を開けて
空気を入れかえよう



30分に1度は、対角線上の窓を開けて換気しましょう！