



Heart

久山町立久山中学校
養護教諭 尾関重乃
令和3年12月7日

寒い日が続いています かげをひいている人が増えてきました。自分でできる予防をしましょう。

2年生は修学旅行、3年生は大事な受験の時期を迎えています。もちろん、2年生や3年生は各自自覚を持って生活していると思いますが、1年生でかぜや感染症が流行すると、兄弟や部活動の先輩に感染することも考えられます。

久山中学校全体で、継続した感染症対策に取り組みましょう。



手洗いは完璧にできていますか 感染症対策には手洗いが欠かせません!

手洗いは
ココに注意!



保健安全委員会の取り組みで「手洗いと手指消毒の徹底」を呼びかけています。

昼食前に保健安全委員が手洗いをチェックし、手洗いができている人にアルコール消毒をしていますが、汚れの洗い残しまでは確認することができません。

左図を参考に、一人ひとりが洗い残しのない完璧な手洗いを目指し、感染症を予防しましょう。また、手を拭くための清潔なハンカチも忘れずに持ってきてくださいね。

換気の徹底も重要です! 寒いですが、換気の徹底にもご協力お願いします!

寒い中でも、教室の四隅や上の窓を開けるなど、様々な対策をしています。おうちでも下表「寒い季節の換気テクニック」を参考に、換気を徹底し、感染症の予防対策をしましょう。

寒い季節の換気テクニック

寒 い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気をしよう。



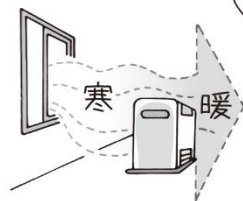
短 時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開けっ放ししておくほうが室温の変化を抑えられます。



台 所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることがなく換気をすることができます。



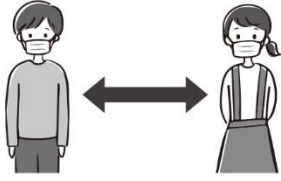
暖 房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐにあたためられるのでオススメ。



カーテンなどの燃えやすいものは暖房器具から離そう(火災予防!)

冬の健康 守るのは…

距離を保とう



心は離れすぎないで

清潔を保とう



こまめに手洗い

水分を保とう

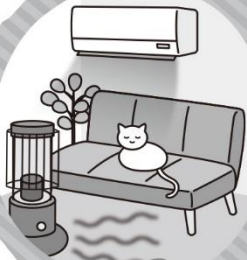


体は乾いています

あつい さむい

どちらも

下着が
解決します



下着が…

汗を吸収して
体の冷えを防ぎます



下着で…

空気の層ができて
保温効果◎

冷え知らずを
めざそう!

4つの
冷え対策

1 適度な運動で
筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛えると、血流がよくなり、熱量がアップします。

2 たんぱく質を
しっかりとる

食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にたんぱく質は熱にかわりやすいので、肉や魚をしっかりとりましょう。



3 冷えから体を守る
服装選びを

血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴は避けましょう。ガマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく。



4 お風呂タイムで
冷えにくい体に

湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかけろ」。これを数回くり返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。