保健だより1月号

令和４年１月１２日
前高特　保健室

新しい年になり、３学期が始まりました。１～２月は１年で一番寒い季節です。保温をしっかりして、体調管理をしましょう。かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、感染症胃腸炎にも注意しましょう。

《感染予防対策を続けてください》

新型コロナウイルス感染症は基本的に飛沫感染・接触感染です。気をつけるべきポイントは今までと変わりありません。

①正しくマスクを着用して、飛沫を吸い込まない・吐き出さない。
②こまめに手洗いや手指消毒を行って、ウイルスをもらわない・拡げない（石けんと流水による３０秒間の手洗い、アルコール手指消毒）。
③お互いの距離をとり、飛沫を直接浴びない・浴びせないようにする。
④部屋を換気して空気中のウイルス濃度が高くならないようにする。

《しっかり換気しましょう》

★目には見えないけれど・・・

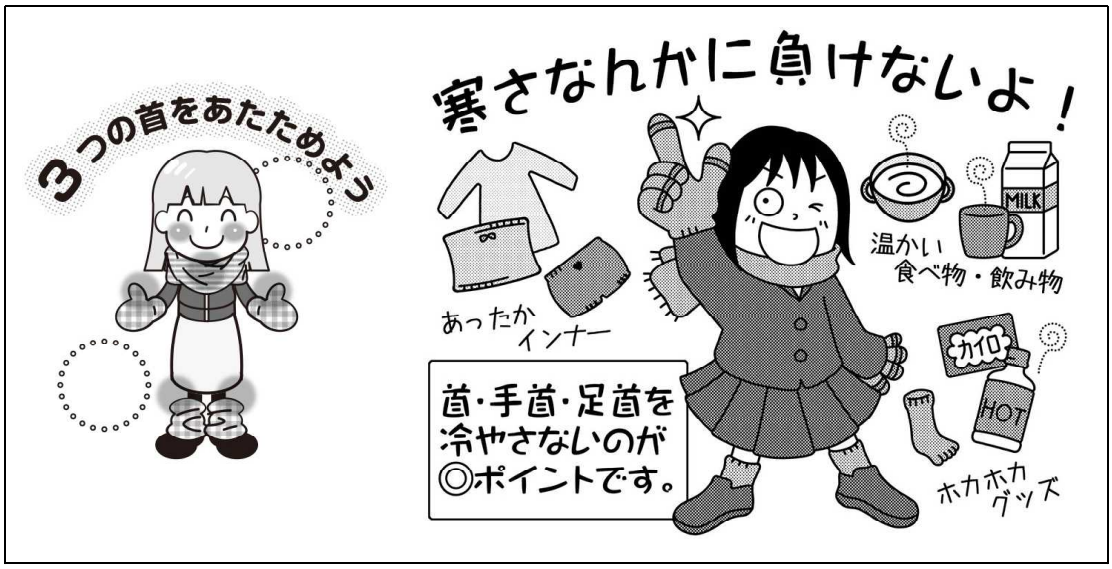
換気をしないと、二酸化炭素だけでなく、かぜなどの原因になるウイルスや細菌がウヨウヨ。

★ここに注意

・休み時間は空気を総入れ換えするつもりで、すべての窓を全開に開けよう！
・窓から窓への空気の通り道を確保しよう。
・暖房をつけている時は、いつも以上にこまめな換気を。

《寒い冬を乗り切りましょう》

寒い朝、布団から出るのはつらいですね。今の季節は気温が低いうえ、体内時計のリズムで、眠っている間は体温が下がっているので、よけいに寒く感じます。



体温低下は、免疫力の低下を起こします。冷えは万病のもとです。少しでも温かく過ごせるようにしましょう。**入浴はシャワーで済まさず、ゆるめの湯船につかりましょう。**

《冬の朝こそゆとりが大切》

毎朝、時間ギリギリで行動しているとしたら、こんなハプニングがあるかもしれません。

朝起きたら･･･雪が積もっていた！　道路が凍っていた！

冬の朝こそ、ゆとりが大切だということを忘れないでいたいものです。