

健康委員会から12月に教室の換気と呼びかけました。まだまだ寒い日が続きますが、引き続き、換気や手洗いをし、元気に楽しい学校生活を送りましょう！



寒くても換気しよう

換気をしないと...

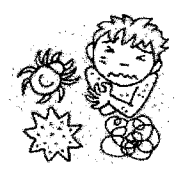
体調不良になりやすい
空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



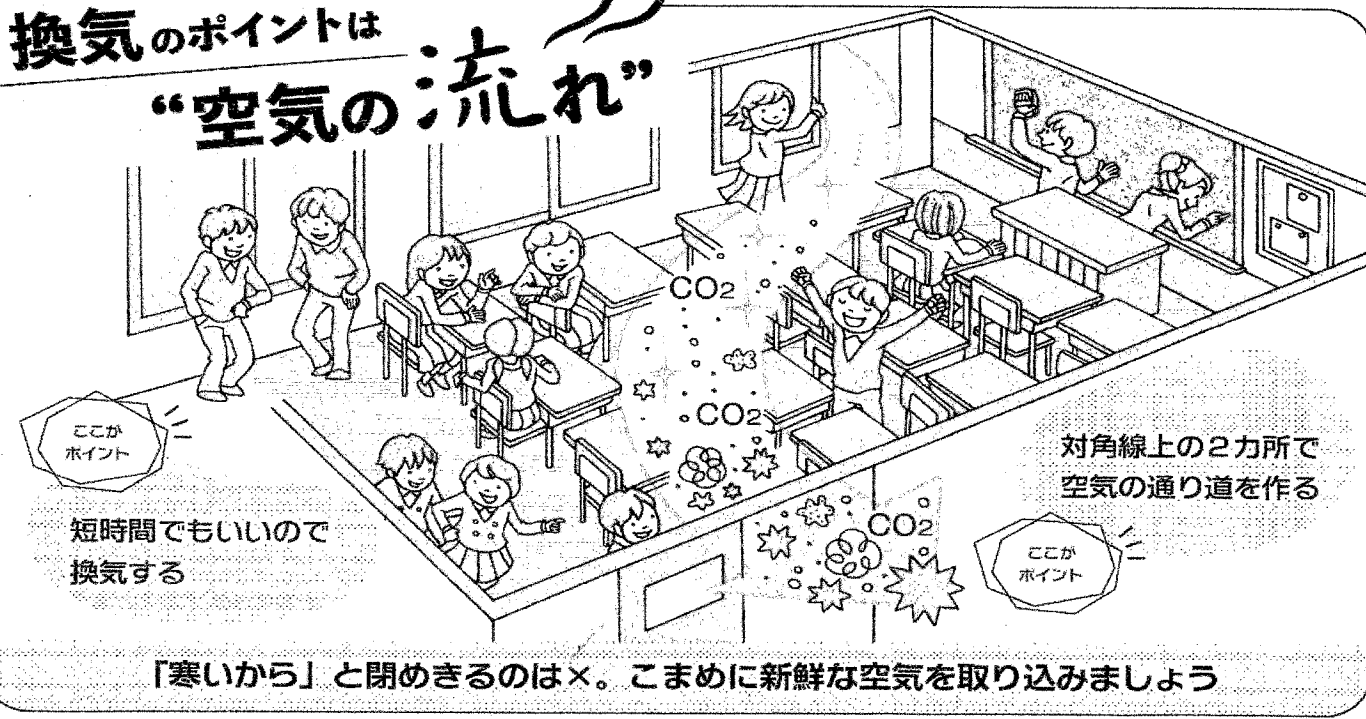
感染症にかかりやすくなる
ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



アレルギーを発症するかも
ホコリやダニ、カビなどがたまり、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



換気のポイントは「空気の流れ」



☆寒さ対策☆ カイロを上手に活用しよう!!

ここに貼って上手に温まろう!

- 首** 首には太い血管があるので全身が効率よく温まります。
- 背中** 背中にある大きな筋肉を温めると、筋肉が固まるのを防げます。
- お腹** おへその少し下を温めると元気が過剰になると言われています。
- 腰** おへその真裏を温めると、腰全体が温まります。
- 足** くるぶし周辺を温めると、足の先まで温まります。

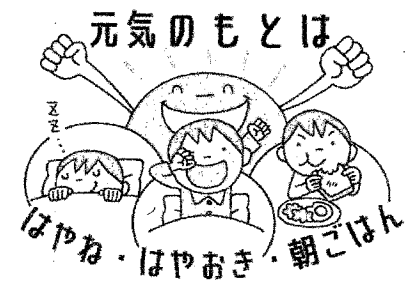
❖かぜ・インフルエンザ・コロナウイルス感染症対策❖

① 部屋の換気

② 手洗い 普段の手洗いは正しくできているか確認してください。手を洗った後はハンカチでしっかりと拭くことで肌荒れ予防にもなります。



③ 十分な睡眠と栄養



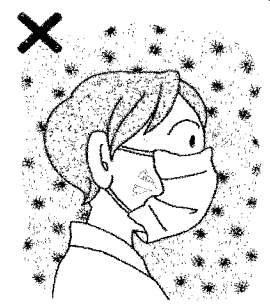
健康に生活するためには十分な睡眠とバランスの良い栄養が大切です。早寝・早起き・朝ごはんを意識すると元気に過ごすことができます。

④ せきエチケット・マスク着用

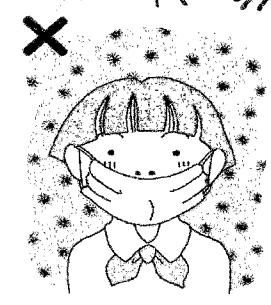
マスクは飛まつ感染や接触感染の予防だけでなく「自分からうつさない」ためだけでなく「他の人にうつさないため」のものです。周りに人がいる所で「せきやくしゃみをそのままするのはマナー違反です。他の人に不快な思いをさせないように「せきエチケット」を守りましょう。また、マスクは正しくつけましょう。



《サイズがあていない》



《鼻が出ている》



《着用したマスクをおにかけする》

