

保健だより 11月

半田東高校 保健室

R5.11.13

すっかり秋らしくなりました。1日の気温の変化も大きく、体調をより崩しやすい時期です。風邪症状が長く続いている人もいます。勉強も部活動もがんばることはとても良いことですが、何事も体が資本なので、自分の体調と相談しながら力を発揮できるといいですね。

▲インフルエンザにご注意を▲

インフルエンザが流行する季節になりました。既に学級閉鎖を行ったクラスもあります。今年は、新型コロナウイルス感染症が5類になって行動制限がなくなった初めての冬でもあり、例年以上に流行することが予想されています。ひとりひとりが、感染予防に意識をもって取り組みましょう。調子が悪いときは、無理をしないで体調管理をこころがけましょう。

☆すぐにできる感染症対策☆

手洗い

手のひら・つめ・親指のまわり・手の甲・指の間・手首を20秒以上かけて洗おう。



せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、腕やハンカチで飛沫をガード。



体調確認

発熱やせき・鼻水などの症状があるときは無理せず休もう。



～寒さ対策には3つの「首」が重要！？～



冬が近づきだんだんと寒さが増してきました。部屋を暖めたり、厚手の服を着たり、カイロを使用したり・・・と自分独自の寒さ対策があると思います。その時にぜひ意識してほしいことが、3つの首、つまり「首、手首、足首」を温めることです。これらの部位は、血流が多い血管が皮膚の近くを通っているため、重点的に温めることで、全身の血液を効率よく温めることができます。

寒さ対策を万全にして寒い冬を乗り切りましょう！

換気のギモン Q & A



Q. エアコンがついていれば換気はいらないでしょ？

A. 換気機能のないエアコンだと室内の空気を温めたり冷たくしてまた戻しているだけ。有害物質は出ていかないので換気が必要です。

Q. 換気すると寒いし、窓はちょっとだけ開けておけばいいよね？

A. 10～20cmを目途に。常時換気が理想ですが、気温が下がすぎるとかえって風邪をひきやすくなるので、30分に1回など時間を決めて、寒さ対策も万全に。

Q. 換気扇を回しておけば十分？

A. 特にたくさんの人が集まる教室の換気は、換気扇だけでは追いつかないことが多いです。窓を開ける換気も併用しましょう。