



愛知高校保健室
2021年12月3日

今年も残すところあと1ヶ月になりました。みなさんにとってどんな一年だったでしょうか。緊急事態宣言が解除され、少しずつ日常が戻ってきました。しかし、愛知高校では風邪が流行ってきています。冬は乾燥しやすいので引き続き感染対策に努めましょう。

まだまだ続けよう！感染予防対策

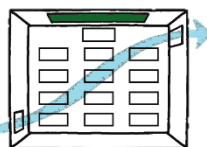
密接場面でのマスク着用

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、顔との間に隙間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。常に窓を開けておくとよいですが、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。



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。

指先と爪の間

反対の手の平に爪を立て、こする



指と指の間

両手の指を組み合わせて動かす



手首・親指

反対の手で握るように持ち、ねじる



これらの箇所は、確実に洗うために「ひと手間」をかける必要があります。手洗いが不十分になりやすいです。知っていても、面倒でおろそかになりがちだからこそしっかり実践して、より確実な感染症予防につなげましょう。

度重なる手洗いとアルコール消毒で…

手荒れ



乾燥しやすいからこそ…冬の水分補給!

寒さと共に空気が乾くことで、乾燥した環境を好む風邪・インフルエンザが流行しやすい時季になりました。乾燥対策の基本として「加湿」がありますが、もうひとつ、「水分補給」を忘れていませんか?

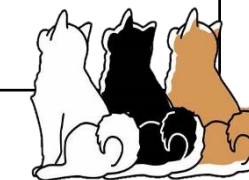
気温が低い冬は、夏よりも汗をかく量と頻度が減ります。しかし、屋外は乾燥した気候でカラカラ、屋内は暖房でカラカラで、体から出ていく水分は少なくありません。冬でも体は乾燥することを意識して、こまめに水分補給しましょう。

また、冬でも熱中症は起こります。「激しい運動」「強めの暖房」が主な要注意ポイントです。対策をお忘れなく。



保健室のつぶやき

段々と寒さが本格的になってきましたね。みなさんはどの季節が好きですか? 先生は前まで夏が好きでした。昨年お家に柴犬を迎えてから、犬といろいろな場所に出掛けて季節の移り変わりを感じるのが楽しみになりました(^^) 好きなものが周りに影響されて増えていくのは新たな発見があり楽しいですね。



ゆく年くる年