

ほけんだより

佐伯市立東雲中学校

保健室

2019. 2. 1 ☆ 13号

この冬は暖冬と言われ、例年より暖かいと感じる日が多いようにありますが、寒波が来ると急に厳しい寒さとなるので油断しないよう、衣服の調節をしっかりしましょう。

相変わらず佐伯管内ではインフルエンザが流行しています。本校でも連日、体調不良者が数人います。手洗い・うがいなど予防をしっかりして寒い冬をのりきりましょう。

1月の健康観察で「健康について一句」を書いてくれた生徒の作品を紹介します☆

- ◎ 手洗いと うがいでバッチリ かぜ予防
- ◎ ふせごうよ 手洗いうがい 大切に

お見事!!
(^o^)/



部屋を加湿してインフルエンザを防ごう!



空気が乾燥していると風邪やインフルエンザにかかりやすい状態になってしまいます。乾燥を防ぐためには湿度をあげなければいけません。雨がふらないとなかなか湿度は上がりません。

風邪やインフルエンザを予防するためには…

湿度50～60%が適していると言われています。

《部屋の湿度をあげる方法》

<p>○ぬれたタオルを干す</p>	<p>○容器にお湯をはる</p>	<p>○霧吹きで水をまく</p>	<p>○晩ごはんにご飯を食べる</p>
-------------------	------------------	------------------	---------------------

個人でできる対策

人が集まる場所へ行くことは控える

うがいをする

ガラガラ

人込みでのマスクの着用

鼻を覆う

すき間を作らない

込み合った場所、屋内や乗り物などの換気が不十分で閉鎖的な場所では着用するようにしましょう。

手洗いもしっかりと

- ① 手をぬらして石けんを泡立てます。
- ② 手のひら・指の間 手を組むように指の間も洗いぬい。
- ③ 指先・つめの間 手のひらをひっかくように洗います。
- ④ 手の甲・手首 手の甲・手首をよく洗います。
- ⑤ 水でよく洗い流します。
- ⑥ きれいなタオル・ハンカチでふきとります

石けんを使って最低でも15秒以上かけていきましょう。

マスクを常備しよう!

学校では集団活動が多いため、インフルエンザや風邪を予防するためのマスクをつけることを勧めています。保健室に「マスクをください」との来室がよくあります。使用するマスクは、自分で準備するのが基本ですのでカバンに数枚常備するようにしましょう。

