

# 保健だより11月

令和3年11月22日

名西高校 保健室

全国的にも新型コロナウイルス新規感染者数が減少傾向にありますが、引き続き、「マスクの着用」「咳エチケット」「うがい」「手洗い・手指消毒」など、基本的な感染防止対策を徹底していきましょう。

また、朝夕は冷え込むので衣服を調節して、カゼをひかないように気をつけましょう。「マスク」は、より感染防止効果の高い「不織布マスク」の着用をお願いします。



## 感染症・カゼ予防① ～正しいマスクの付け方～



※マスクは汚したり、破損したりしたときのために、カバンやロッカーに予備マスクを2枚以上入れておいてください。

## 感染症・カゼ予防② ～教室の換気～

教室の空気の入れ換えはできていますか？ こまめに換気をしましょう。

### 換気をしないと

- ・二酸化炭素の増加、酸素の欠乏、ホコリやウイルスの拡散などが起きてしまいます。
- ・空気の汚れは、ずっとその中にいると気づきませんが、移動教室やトイレなどで一旦席を外して教室に戻ると臭いなどでわかります。
- ・からだの影響としては、頭がぼーっとする、吐き気がするなどの症状が出てきます。

### 換気のコツ

- ・学習効果を高めるためにも、風邪やインフルエンザなどを予防するためにも、窓と出入り口の2カ所を開けて約3～5分間、教室の空気を入れ換えましょう。



## 感染症・カゼ予防③ ～正しい手の洗い方～

帰宅時や調理の前、食事前などこまめに石けんに手を洗きましょう。

## 正しい手の洗い方

手洗いの前に  
・爪は短く切っておきましょう  
・時計や指輪は外しておきましょう



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。