

ほけんたより 11月

作成 3 / HR保健委員

秋・冬は感染症流行の季節 感染対策 できていますか？

今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対策の基本をおさらいしましょう。

手洗い 石けんで時間をかけて洗うのがコツ。

湿度を保つ 乾燥するのとどや鼻の粘膜のバリア機能が弱ります。

人混みをさける 繁華街へのお出かけなどは必要最低限に



感染対策はみんなのため

インフルエンザや新型コロナウイルスなどは、小さな子どもや年配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化しやすい人がいます。感染拡大防止は、そういった人たちを守ることにもつながります。うつらない、うつさないを合言葉に対策を万全にしていきましょう。



換気

をしないとどうなる??

テストや受験シーズンが近づく、大切な時期になりました。そんなみなさんには教室の換気が重要です。もし換気をしないと汚れた空気が教室に溜まって悪影響があります。



集中力が低下する

空気中の二酸化炭素の量が増えて、脳が酸素不足になり、集中しにくくなります。

感染症が広がる

空気中をウイルスが漂い、感染症にかかりやすくなります。

だんだん寒くなってきて窓を開けるのが辛くなってきました。でも、休み時間には必ず窓を開けるなど、定期的に教室の空気を入れ替えましょう。



手洗いのポイント

反対の手のひらに爪を立て、こする

親指までしっかり洗う



石けんをあらかじめこのひらにあらう



83



両手の指を組み合わせて動かす



参考文献：日本学校保健石井修社「健」