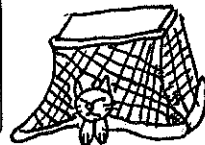




保健だより 1月



新しい年を迎え、3学期が始まりました。みなさんは今年の目標を立てましたか？まだ立てていない人は、目標を立てましょう。

また、みなさんが今年1年健康に過ごせるように感染症対策をきちんとしましょう。

今日の保健だよりは、換気と手洗いについてです。是非読んでください。

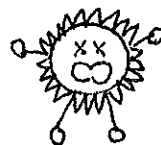
大分県立玖珠美山高等学校

1月号担当

2の4 後 藤 幸 輝

後 藤 美 咲

◆ きちんと換気できていますか？



寒い日が続いていますが、みなさんのクラスは換気をきちんと行っていますか？
換気をしないと密閉状態になり.....

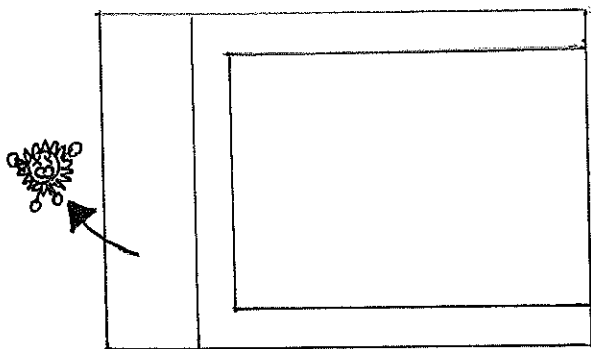
◎ ウイルスが教室内に漂い広がり、感染症などの病気にかかりやすくなる。

◎ 食べ物などの臭いも教室内に残り、またハウスダストなどでアレルギーを起こしやすくなる。

◎ みんなの呼気で二酸化炭素濃度が異常に高くなり、頭がぼーとなり、集中しなくなる。

✦ 窓を5~10分開けたとしても、みんなの体温でまたすぐに元の室温に戻ります。

みんなの健康を守るためにも新鮮な空気の中へ勉強をしましょう。



授業中も常時5~10cm 教室・廊下の窓を開けよう！



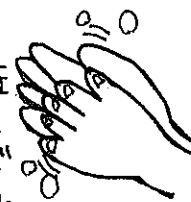
休み時間は、思いっきり窓を全開に開放しましょう！

◆ あなたの手はきれいですか？

手洗いは、自分の体を守るもっともシンプルな方法の一つです。手洗いをするときは、丁寧に20~30秒ほどかけてしっかりと、洗いましょう！




1. 手のひら




水で良く手をぬらし、石けんをつけて両手でこすり合わせる。

2. 指の間




指の間を一本ずつ丁寧に洗う。

3. 手の甲




手の甲を洗う。

4. 指先




指先を立てて洗う。

5. 親指



親指をにぎって洗う。

6. 手首



手首を洗って最後はしっかり水で洗い流す。