

保健だより



武生第五中学校 保健室

日が暮れるのが早くなり、いよいよ季節は冬を迎えようとしています。インフルエンザや新型コロナウイルスは、まだまだ流行のきざしがあります。手洗いや手指消毒をこまめに行い、感染対策をしっかりとしましょう。また、寒い日は上着やセーターを着て、温かくして過ごし、体調管理を心がけましょう。

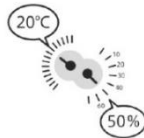
●暖房やストーブを使用する季節を迎えます。使用にあたっては、以下の3つに気をつけましょう。

ここがポイント!

暖房使用時の注意

温度・湿度

暖房は室温20℃くらいが目安です(環境省による)。寒い場合は衣服などで調節しましょう。また、室内の湿度は50%以上を保ちましょう。湿度が低いと、ウイルスの活動が活発になります。



部屋の換気

締め切った部屋の空気は汚れていきます。こまめに換気し、きれいな空気を入れ換えましょう。窓を対角線に2カ所以上あけ、空気の通り道を作ると効果的です。



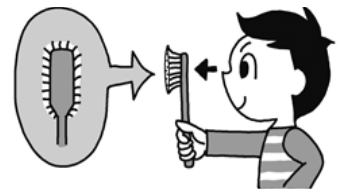
暖房器具

ストーブやこたつ、電気毛布などは、やけどや低温やけどに注意です。出かける時は、電源を切ったかを忘れずに確認しましょう。



11月8日はいい歯の日

歯ブラシは、1~2ヶ月に1本を目安に交換しましょう。歯ブラシの毛先が開くと、毛先が歯にきちんと当たりにくくなり、効果的に歯垢(プラーク)を落とせません。また、毛先が開いていなくても長い間使用していると植毛に弾力がなくなり、汚れの落ち具合が低下します。交換する必要がある人は、新しい歯ブラシに取り換えましょう。



●体重測定を行います。半袖・半ズボンを持ってきてください。

1年生: 11月14日(火) 活動タイム

2年生: 11月15日(水) 活動タイム

3年生: 11月16日(木) 活動タイム

