

保健だより

# すこやか

三次市立八次中学校 保健室

令和5年1月10日(火)

No.11

## 元気に笑顔で過ごせる一年に!



新しい一年が始まりました!

新たな目標を胸に新年を迎えた人も多いと思います。

今年の干支のうさぎのように、ぴょんぴょんと跳ねる『飛躍』の年になると良いですね。

そして、皆さんが元気に笑顔で過ごせる一年になることを保健室からも応援しています!

## 3学期も元気に過ごしましょう!

12月末の積雪から寒い日が続いていて、水も冷たくて、手を洗うのが簡単になっていませんか?

きれいに見える手でも細菌やウィルスなどがついていて、手を介して体の中に入ったり、周りに広がったりするため、『手洗い』は感染症予防の基本です。



### 手洗いのタイミング

- ☆ 外から帰った時, 運動後
- ☆ 食事の前後
- ☆ トイレの後
- ☆ 手が汚れた時 など



手の汚れが残しやすいところを意識して手洗いをしましょう!

指と指の間



指を組んで、こすり合わせる。

指先



ピアノを弾くような指で手のひらにこすり合わせる。

手首

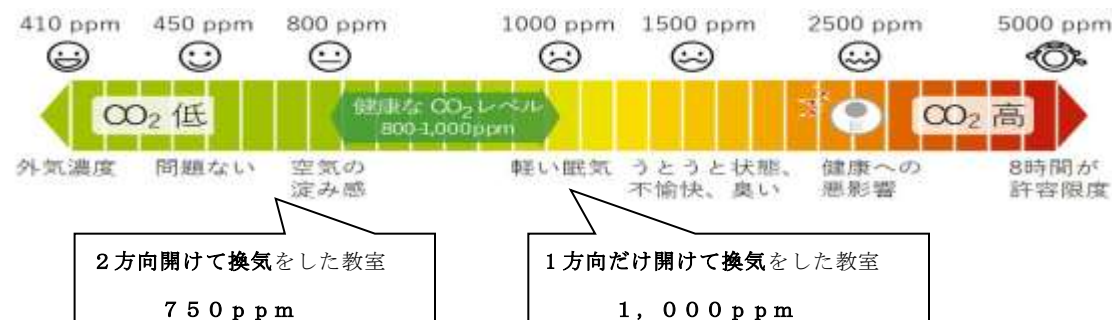


手首を反対の手でねじるように洗う。

## 寒いけど...換気をしよう!



2学期に学校薬剤師さんと教室内の二酸化炭素濃度を測定してもらった結果を前回の保健だよりでも載せましたが、1方向だけ開けていた教室では二酸化炭素濃度が6上がってしまっています。



二酸化炭素濃度が上がっていくと、眠気を感じたり、集中力が低下したりします。また、空気が流れが少ない所では、空気感染や飛沫感染で広がる感染症のリスクも高くなります。

寒いかもしれませんが、授業中は2方向の窓やドアを少し開けて空気の流れをつくりましょう! 休憩には、短時間でもしっかり窓を開けて、新鮮な空気を取り込んでリフレッシュしましょう!

