

すこやか

テストお疲れ様

令和3年11月19日
京都市立椋原中学校
保健室

フラス1枚の下着

朝晩の冷え込みが気になる季節です。冷えて体調を崩す人も出てきています。どんな対策をみんなしていますか？防寒着？ひざ掛け？どちらもかさばったり、荷物になったり、動きにくかったりしませんか？そこで！提案。

「下着」に注目してみよう^^。



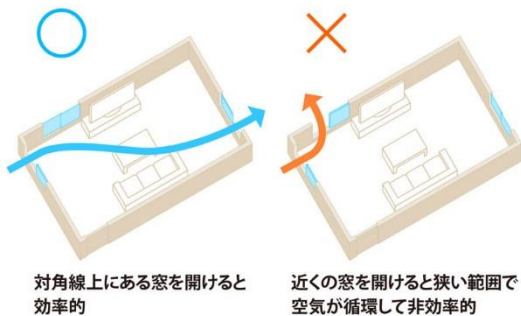
- ①保温には一番効果的＝体温で暖まった空気を逃がしません。
- ②荷物になりません。
- ③体を動かしたりして汗をかいてもその汗を吸収します。着替えたらさらにいい感じ！！
- ④着ぶくれしないので動きやすい。



換気をしよう！

空気の通り道を作る窓の開け方

引続き感染症対策をお願いします



寒くなってくると、窓を閉めたくてしまいますが、感染症対策のため、教室は・・・。

- ①常時対角線2方向の窓を10cm程度開放します。
- ②休み時間はすべての窓、扉を全開で5分以上の換気を行います。

保健委員さんが声かけをしてくれますが、みんなも協力してください。



感染症予防は引続き！



一時に比べて新型コロナウイルス感染症の流行は落ち着いては来ましたが、感染症は新型コロナウイルス感染症ではありません。ノロウィルス感染症、インフルエンザ等今までの感染症もなくなったわけではありません。予防の方法は共通する部分が多くなっていますので、引続き、手洗い・マスクの着用・バランスの良い食事・睡眠・適度な運動等の感染症対策をこころがけよう。