



2月には「立春」があります。春の始まりを表す言葉で、寒い冬が終わりに近づき、だんだんと暖かくなっていきます。春の訪れを感じますが、まだまだ寒い日が続いています。部屋の換気や冷たい水で手を洗うことがつらいときですが、引き続き、感染症予防を心がけていきましょう。



かぜやインフルエンザを予防しよう



気温が低く、空気が乾燥しているこの時期は、インフルエンザや感染症が流行しやすく、注意が必要です。普段から以下の予防対策をしっかりと実行しましょう。

①うがい・マスクの着用

- ・外から帰ったとき・運動のあと・食事の前など、こまめにうがいをしましょう。
- ・1回に口の中をすすぐ時間は5~10秒で、水を含みなおして3回くらいうがいをします。
- ・乾燥した空気から喉を守るため、マスクの着用も効果的です。



②こまめな手洗い

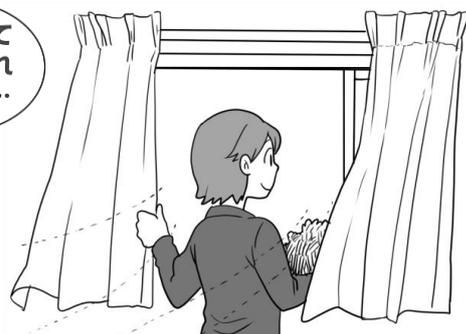
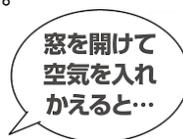
- ・ウイルスは手にも付着し、その手で鼻や口をさわったりするだけでも感染してしまいます。
- ・外から帰ったとき、食事の前など、手洗いと一緒にうがいも忘れずに。
- ・せっけんを使って1分以上、洗うのがポイントです!



③換気

- ・窓を閉めたままだと、教室のウイルスが増え続けてしまいます。
- ・暖房機器から出る一酸化炭素や二酸化炭素が教室の中にたまって頭痛や吐き気、めまいの原因になります。
- ・ウイルスや二酸化炭素が減り、新鮮な空気と入れかわる。

※室内では加湿と換気をよくしましょう※



教室の学習にちょうどいい環境は…

温度：18~20℃くらい 湿度：50%前後

□ 朝ごはんをしっかり食べよう



胃腸の負担が少なく、
消化に良いものを食べ
ましょう。

□ 時間に余裕をもって行動しよう



慌てて、けがや事故に
遭わないように、時間と
心に余裕をもって行動し
ましょう。

□ 服装を調節しよう



防寒対策も必要ですが、試
験会場は暖かい場合もあるの
で、脱ぎ着できる服装で調節
しましょう。

□ 腹式呼吸で緊張をほぐそう



おなか膨らむくらい鼻から
息をしっかり吸い込み、口から
ゆっくり長く息を吐く腹式呼吸
には、リラックス効果があるの
で実践してみましょう。

質のよい睡眠をとるためのひけつ



寝る3時間前には食事
をすませる



ぬるめのお風呂にゆっ
くりつかって疲れをとる



自分にあつた布団や
まくらをつかう



昼間、適度な運動を
しておく

保健委員会活動 ❀ 衛生チェック結果 ❀

1月15日以降の毎週水曜日にハンカチ・ティッシュの携行・
爪の長さの3項目について、衛生検査を行いました。
本校生徒のハンカチ所持率は、初日 52%、3日目 60%でした。
ティッシュは3日目 55%で、ハンカチよりもやや所持率が低かっ
たです。爪の検査では、爪の伸びている生徒が2割ほど見られま
した。

手を洗った後にハンカチで拭く、爪を短くするなど身の回りを
清潔にすることは感染症の予防のためにとっても大切です。
今月も引き続き感染症予防について呼びかけていきます。

