

ほけんだより



2021年1月8日 柏原東高校 保健室

今年も健康に
おごせませうに



いよいよ3学期が始まりました。
どのような冬休みを過ごしましたか？
1月は、例年インフルエンザが流行します。
さらにコロナウイルス感染症も流行しています。
手洗い・うがいやマスクの着用など、予防に
努めましょう。

◆◆ 冬の感染症に注意 ◆◆

冬に流行する感染症があります。
基本的な生活習慣と新しい生活様式に気がつ
けた生活を送りましょう。

- ・ 十分な睡眠・バランスのとれた食事と
適度な運動で体力をつけておく。
- ・ 人ごみでは、マスクをする。
- ・ 手洗い、うがいをしっかりする。
- ・ 咳エチケットを守る。
- ・ 体調が悪いときは、病院に行く。

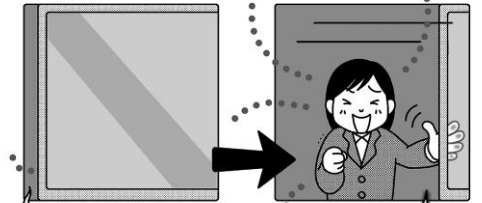
これらに気を付けて、予防に努めましょう！

換気しよう！

集団の
場では…

換気の徹底！

冬に換気をすると冷気が入り込む
ために窓を開けづらくなりますが、
閉め切ったままでは、空気が乾燥
し、飛沫がとびやすくなります。
感染症の予防には、換気が大切で
す。



授業中も少し開けて
常時換気を！

休み時間は思いやり！

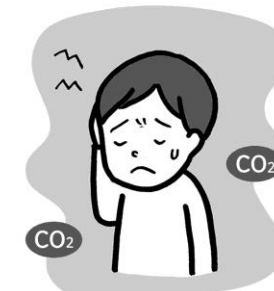
換気をしないと、こんなことに!?



くうき
空気が汚れ、
いや
嫌な臭いがする



チリやホコリが
アレルギーの原因に



にさんかたんそ
二酸化炭素が増え、
ずつつ
頭痛がする



ウイルスが増え、
かんせん
感染しやすくなる

