

かんせんしょう ようちゅうい 感染症に要注意！！

いよいよ冬本番の12月。発熱や体調不良で欠席する人や保健室に来室する人が多くなってきました。文化祭も終わり、気のゆるみから体調を崩しやすい時期です。そして、埼玉県ではインフルエンザや感染性胃腸炎などが流行中！手洗い・うがい・休養（睡眠）をしっかりと、感染症に負けないようにしましょう。高熱が出ないインフルエンザもあるようです。何らかの症状がある場合は無理をしないようにしましょう。

だんぼう じょうず りよう 暖房を上手に利用しよう！

暖房の効いた部屋でゆっくりするのは、とても気持ちがいいですね。でも毎日そうしていると、運動不足になったり、体力が低下したり、肥満になったりすることがあります。寒い季節を元気に過ごすためのポイントを見て、実行してみましょう。

へや せっていおんど
部屋の設定温度は
たか
高くしすぎない



きゅうげき おんどへんか からだ
急激な温度変化は体にとってストレスになります。
しつない おんど
室内の温度は18～20℃くらいにしましょう。

あしもと あた
足元を温めよう



さむ あしさき ひ
寒いと足先が冷えやすくなります。
あしさき せっきよくてき あたた からだぜんたい あたた
足先を積極的に温めると、体全体が温まります。
ふる はい こうかてき
お風呂に入ってリラックスするのも効果的です。

じかん ぶんていど
1時間に10分程度
かんき
換気をする



しき こきゅう しつない くうき よこ
閉め切っていると、呼吸やほこりなどで、室内の空気は汚れます。1時間ごとに10分程度は窓を開けて、空気を入れ替えましょう。

かんそう
乾燥に
き
気をつける



くうき かんそう きせつ
空気が乾燥しやすい季節です。
せんたくもの ほ みず はい ようき お
洗濯物を干したり、水の入った容器を置いたりして、湿度が50%以上になるようにしましょう。

かからない! うつさない! せきエチケット

「せきエチケット」とは、かぜやインフルエンザなどにかかったとき、お互い^{たが}にうつしたりしないようにするためのマナーです。

【その1】
鼻と口をおおう



せき・くしゃみをするときは、ティッシュなどで鼻と口をおおいます。使ったティッシュはビニール袋に入れて口をしめ、ゴミ箱^{ばこ}にすてましょう。

【その2】
とっさのときは…



急なせき・くしゃみは、できるだけ服のそでや上着^{うわぎ}でおおいます。まにあわずに手でおおったら、すぐに石けん^{せっけん}でよく洗いましょう。

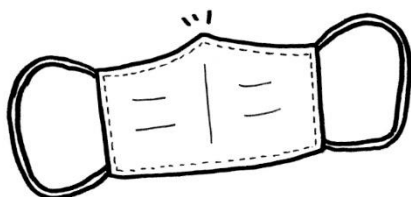
【その3】
マスクをつける



ウイルスをふくんだ鼻水^{はなみず}やだ液^{えき}をとらえ、まわりに飛びちらさないようにすることで予防^{よぼう}につながります。

流行前におさらい… マスクの使用方法

①鼻の部分を軽く曲げ、折り目をつける。



②顔にマスクをつけ、ひもを耳にかける。



③鼻の部分を鼻にそって押さえ、すき間をなくす。



④あごの下まで伸ばし、鼻・口・あごをすべてしっかり覆う。



一般的に広く市販・使用されている不織布製のマスクは、1日1枚の「使い捨て」が原則です。使用後は内側を中に折り込み、袋に密閉してふた付きのゴミ箱に捨てましょう。また、マスクを外した(さわった)後には石けんでの手洗いも忘れずに。