

保健だより12月



2021年12月 貝塚市立第二中学校 保健室

先月末から急に冬らしい気候になってきました。期末テストも終わり、今年もあと1か月。気持ちを新たに、元気に新しい年を迎えることができるよう、健康に十分気をつけて過ごしましょう。

冬❄️の健康❄️ 守るのは…

距離を保とう

心は離れすぎないで

清潔を保とう

こまめに手洗い

水分を保とう

体は乾いています

せきエチケットを守って

かからない うつさない

あつい さむい ❄️

寒いからと、暖房の温度を上げすぎないように、気をつけましょう。

どちらも
下着が
解決します

下着が…

汗を吸収して
体の冷えを防ぎます

下着で…

空気の層ができて
保温効果◎

風邪、インフルエンザ、ノロウイルスなど、他の感染症にも注意が必要な季節です。新型コロナウイルスの感染状況は今のところ落ち着いていますが、これからも予防を忘れることなく、一人ひとりが気をつけて、自分の健康も他の人の健康も守りましょう。

暖房器具を使うことが多くなる時期、家でも学校でも、空気を入れ替えてリフレッシュ!

寒い季節の換気テクニック

寒 い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気をしよう。

短 時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開けっ放ししておくほうが室温の変化を抑えられます。

台 所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気をすることができます。

暖 房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐにあたためられるのでオススメ。

カーテンなどの燃えやすいものは暖房器具から離そう(火災予防!)

健康の基本! 2学期中も、冬休み中も生活リズムを整えて!

生活リズムを

ぐずさずに過ごそう

自分が傷つけない
相手を傷つけない

タバコ

1本くらいなら…

やめられなくなります

LEMON

甘くて
ジュースみたい

でもお酒です

SNS

おもしろいから

二度と消せません

どれも、罪に問われる可能性があります。
「楽しくてつい…」では済まされません。

自分にも相手にも、「やめよう。」と言える勇気を持とう!