

保健だより

令和5年1月23日
豊田市立井郷中学校
保健室



新しい年が始まりました。皆さんは、今年1年間の目標を立てましたか？どんな目標にも努力を積み重ねることが大切です。その土台となるものは元気な心と体です。1年間、ケガや事故、病気に気を付けて過ごしてくださいね。今年もよろしくお願いします。

新型コロナウイルス・インフルエンザの予防に努めよう！（換気・加湿）

愛知県では新型コロナウイルス感染症第8波の感染拡大が続いています。今冬は新型コロナウイルス感染症だけでなく、季節性インフルエンザの感染も増えています。それぞれの感染防止対策は、基本的に同じとなります。引き続き感染対策を徹底しましょう。

～換気と加湿～

換気をしないと・・・



ウイルスに
感染しやすくなる



二酸化炭素が増え、
頭痛がする



空気が汚れ、
嫌な臭いがする



チリやホコリが
アレルギーの原因に

空気が乾燥すると・・・



皮膚が乾く
(乾燥肌、肌荒れなど)



喉の粘膜が乾く
(病原体などが侵入)



ウイルスが
拡散しやすくなる



保健委員会では、換気の呼びかけと実施、加湿器の管理を毎日行っています。授業中は、教室の前後の窓と扉を4か所10cmずつ開け、放課は全ての窓と扉を全開にします。

窓を開けると絵と絵が重なり、換気をしていることが分かります。

冬でもこまめな水分補給を忘れずに行い、保湿に心がけましょう。



生活リズムを整えよう！

冬休みが終わって1週間が経ちました。規則正しい生活を送っていますか？決まった時間に早寝早起きをし、7～8時間の十分な睡眠時間を取りましょう。また、朝ごはんをしっかり食べて、1日のエネルギーをつけて登校しましょう。



引き続き、タブレットによる体温と体調の記入をよろしくお願いします。休日や欠席のときも忘れずに、記入をお願いします。熱があるときや体調が悪いときは、無理をせず、休むようにしましょう。