



ほけんだより12月



令和7年12月号

松山南高等学校

102HR 保健委員

本格的な冬がやってきました！ 今月はブロックマッチがあります。寒さに負けず頑張りましょう。さて、今月の保健だよりは感染症対策についてです。各クラスで感染症に対する意識を高め、万全な状態で日々の学校生活を送りましょう。

「快適な」室内環境を整えて、健康的に過ごそう

室温を 20℃前後に保つ



部屋の中でも、少し寒く感じるようなら上着やひざかけなどで調整を。

1 時間に 1 回は換気をする



二酸化炭素やウイルスなどが溜まった空気を、新鮮な空気と入れ替える。

空気の乾燥を防ぐ



加湿器を使ったり、近くにぬれタオルを干したりして部屋の湿度を保つ。

ウイルスは乾燥した環境を好みます。加湿器を使用したり、濡れたタオルを干したりして、室内の湿度を 40%以上に保つように心がけましょう。また、定期的に窓を 2 方向以上開けて換気を行い、室内の空気の入替えを促すことで、ウイルス濃度を下げることができます。

ウイルスや細菌のついた手で鼻や口に触れると、ウイルスや細菌が体の中に入っていきます。風邪やインフルエンザを予防するには、手洗いが効果的です。手洗いで注意したい項目です。すべて✓がつくように日々の手洗いを改善しましょう！

手洗いで気を付けたいのはココ

- ☐ 洗い残しがないかチェックする
(手首、指のつけね、指と爪の間)
- ☐ 手を洗うときは、
時計やアクセサリは必ずはずす
- ☐ 清潔なタオルやハンカチで手をふく



隠れ脱水に注意

脱水症というと、夏のイメージがあるかもしれませんが、しかし、湿度が低く、乾燥する冬も、気が付かないうちに体の中の水分が失われ、自覚ないまま脱水状態に陥る危険性があります。隠れ脱水を防ぐためには、こまめな水分補給が大切です。

