保健だより11月

令和３年11月号
松山南高等学校　保健室
209 HR　保健委員

季節が変わり気温が下がり始め、冬らしくなってきました。朝と昼の気温差が激しくなっているので、上着の着脱などを行い、体調管理に気をつけましょう。また、暖房などの使用にあたって注意しておきたいポイントをおさらいしましょう。

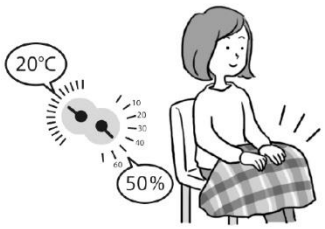
ここがポイント！

暖房使用時の注意

学校では暖房、家庭でもエアコンやストーブを準備する時季ですね。使用にあたって注意したいポイントをおさらいしておきましょう。

温度・湿度

暖房は室温20℃くらいが目安です（環境省による）。寒い場合は衣服やひざかけなどで調節しましょう。また、室内の湿度は50％前後に。



部屋の換気

閉め切った部屋の空気は汚れていきます。感染対策としてもこまめに換気。窓やドアを対角線に２か所以上開け、空気の通り道を作ると効果的です。

暖房器具の取り扱い

ストーブやコタツ、電気毛布などはやけど・低温やけどに注意！　また、定期的な掃除・点検も忘れないようにしましょう。

～感染症対策をしっかり行おう～

空気が乾燥して飛沫が飛びやすくなっています。マスクを正しく着用して感染症対策に心がけましょう。

また、次のことにも気をつけましょう。

- 手洗い・うがいの徹底
- 毎時間の換気
- 黙食の徹底

11月9日（いい）（くうき）は「換気の日」

感染症予防に
換気はとても有効です！

保健室からのお知らせ

インフルエンザワクチンについて

日本感染症学会が、冬に備え、インフルエンザワクチンを積極的に接種するよう呼びかけています。昨季はコロナ禍でマスク着用や手洗いなどの対策が徹底され、インフルエンザ患者が激減しましたが、そのため社会全体の集団免疫が形成されておらず、今季はインフルエンザの大規模な流行が起こる可能性もあるといわれています。コロナワクチン接種のほうが優先されるとは思いますが、できるだけ早期にインフルエンザの予防接種も検討してみてください。