保健だより1



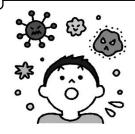
令和5年1月号 松山南高等学校保健室 102HR 保健委員

明けましておめでとうございます!

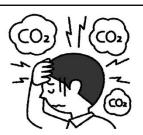
2023 年に入り、I・2 年生は次の学年への準備、3 年生は大学受験真っ最中ですね。各々自分の目標に向けて頑張りましょう!

この寒い時期には部屋を閉め切って暖房をかけるという人も多いと思います。しかし、換気をしない と様々な健康被害を引き起こしてしまいます。

換気しないとこんなことに!?



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

寒くても、一時間に一度は空気の入れ換えをしよう!

また、冬場の低温・乾燥した環境では、空気中のウイルスは増えやすくなります。感染症を予防するには、部屋の湿度に気をつけ、室内のウイルスを増殖させないことが大切です。次のことに気を付けてみてください。

- ・部屋の湿度の目安は50~60%
- ・洗濯物(濡れたタオルなど)を干す
- ・霧吹きを使って、ミストを噴霧する
- ・電気加湿器や簡易加湿器(ボトルやトイレに入れたフェルトを、水に浸してじわじわとしみこませるタイプ)を使う

などを実行し、感染対策をしていきましょう。



保健室より

新型コロナウイルス感染症が年末年始で急拡大しています。また、インフルエンザも流行期に入り、同時感染も報告されています。感染症にかからないために今まで以上に手洗い・マスクの着用など基本的な予防対策を心掛けてください。

なお、新型コロナウイル感染症やインフルエンザなどの感染症にかかった場合、出席停止になります。学校に届け出をする場合は、受診のわかる書類(領収書等)のコピーを添付する必要があります。紛失しないように注意してください。