

# ほけんだより 12月

寒い季節) こんなことに気をつけて!!


## 2019 西中学校 2年保健委員作成

12月から加湿器を配布します。水の補充はみんなですて下さい。

保健室からのお知らせ  
寒くなると、体が動きにくくなり、けがが増えます。しっかり準備体操をして、運動に取り組みましょう! 運動後や、食事前には必ず手洗いうがいをしましょう!!!


手洗いポンプの中身に、勝手に水を入れないうでください。長くようであればポンプの使用をやめます。ポンプ回収するよ。

**火事** 空気が乾燥しているので、火事が起こりやすくなっています



- ①ライターやマッチで遊ばない
- ①ストーブの近くにタオルや紙など燃えやすいものを置かない

低温 寒さをしのぐための道具には、低温やけどの危険も潜んでいます



- ①使い捨てカイロ 湯たんぽ、電気毛布などを長時間使わない
- ①決して寝ない

## インフルエンザ VS マスクの効果


ウイルスをマスク内にとどめる

- インフルエンザウイルスの大きさは0.1μm。不織布マスクの目は5μm。これだと通抜けちゃう? 実はウイルスを含む咳やくしゃみの飛沫は水分で5μm以上の大きさに。また表面に電気を帯びるので、大きなマスクの目でもウイルスを捕捉できるのです。(1μmは1,000分の1mm)






ウイルスの侵入を防いで予防する

- 飛沫を吸い込む量を抑えます
- ウイルスで汚染された手で鼻や口を触る機会を減らします
- のどの線毛に湿度を与え、ウイルスを排除する力を維持します

インフルエンザは症状が出る1日前から感染があります。流行時期にはマスクを着用しよう



## 楽しい冬休みにするために～ "ふ" "ゆ" "や" "す" "み" で気をつけよう!

- イベントが盛りだくさんの冬休み。元気で楽しむように。健康には気をつけて!
- ③⑩ 服装には気をつけて  
下着を着て重ね着をあるとあたたかいよ 
  - ④⑩ ゆっくり入浴しよう  
湯ぶねにゆっくりつかって、湯がぬるまで 
  - ⑪ 休みでもやっぱり3食  朝ねぼうせずに朝ごはんを毎日食べよう
  - ⑫ すいみんはたっぷり  夜ふかしが続かないようにしよう
  - ⑬ みんな元気が満ち  3学期に会いましょう