

保健だより



熊谷市立大幡中学校
保健室
令和3年12月15日

12月に入り、寒さも本格的になってきました。引き続き、手洗いやマスクの着用、換気など、感染予防へのご協力、よろしくお願い致します。もうすぐ18日間の冬休みに入ります。今年はどうな一年でしたか？健康に過ごせましたか？受験生は勝負の冬休みですね。体調に気をつけて、悔いの残らない冬にしてください。応援しています！

まだまだ続けよう！ 感染予防対策

こまめな手洗い



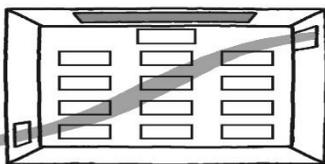
30秒くらいかけて丁寧に洗い、最後に清潔なタオル等で水気を拭き取ります。外から教室に入るときや給食(昼食)の前後、共有の物を使ったとき等、こまめに洗うことが大切です。

密接場面でのマスク着用



距離がとれないときはマスクをつけ、マスクなしでの会話は控えます。また、正しくつけないと意味がないので、鼻と口をしっかりと覆い、顔との間にすきまができないよう注意しましょう。

換気の徹底



2方向(対角線上)の窓等を開けると効果的です。常に窓を少し開けておくともよいですが、気候上難しいときは30分に1回以上、少なくとも休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしてください。

部屋の換気をしよう！！



12月8日(水)に学校薬剤師さんが来校し、教室の空気・照明・給食室の環境衛生検査を実施しました。その結果、**空気中の二酸化炭素濃度が基準値1500ppmを超えそうな教室がいくつかありました**。部屋の換気について早急に改善が必要です！！

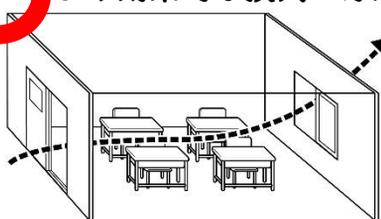
★二酸化炭素濃度が高くなると・・・

頭がぼーっとする、集中力が落ちる、気持ちが悪くなるなどの不快感を感じる場合があります。また、汚れた空気の中には、ウイルスやほこりが含まれています。感染症予防のためにも、換気は重要です。

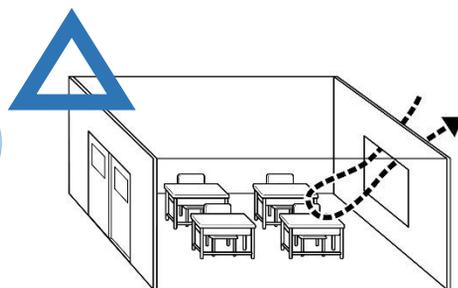
★効果的な換気の方法

授業開始時にきれいだった空気も、時間が経つにつれて汚れてきます。空気をきれいにするためには、外の空気を室内に通し、空気を入れ替えることが大切です。暖房器具を使っている冬場は、特に空気が汚れやすく、寒いので換気を避けがちです。少し寒くなりますが、空気の流れをつくって換気を行いましょ！

より効果的な換気の方法



対角線になるように窓とドアを開けると空気の流れがよくなります！



♡生命の授業があります♡

日時：令和4年1月25日(火) 13:50~
場所：大幡中 体育館2階
講師：くまがやピンクリボンの会

★がん教育の一環として1年生が参加します。
★保護者の方の参加も大歓迎です。
上履き持参で直接会場へお越しください。