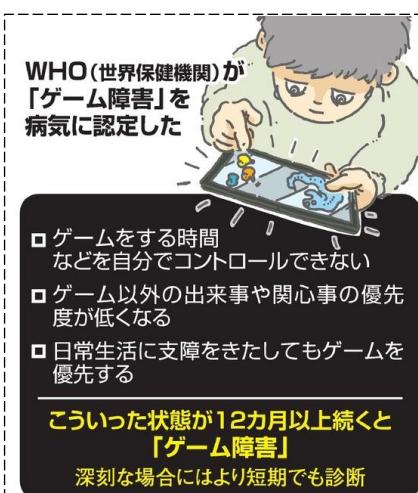


2021年1月 大阪市立今津中学校 保健室

あけましておめでとうございます。

この年末年始、いつもと違う年末年始だった人も多いのではないでしょうか。
手洗い・マスクなどの感染対策を心がけた人、外出を自粛し感染拡大予防に貢献した人、ぜひ自分自身をほめてあげてください。

やりたいことが今までのように行きたいところに行けない日々がまだ続きますが、工夫や気分転換をしながら、“Withコロナ”の2021年を明るく強く切り開いていってください。



ゲーム障害

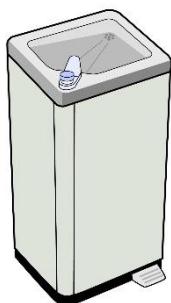
WHO(世界保健機関)は2019年5月に、ゲームのやりすぎで日常生活が困難になる「ゲーム障害」を新たな疾病として認定しました。

香川県ではゲームやネットの利用時間を規制する条例も成立しています。

あなたは、自分でコントロールできていますか？

ウォータークーラーが使用できなくなります。

新型コロナ感染症の流行状況から、1月8日より学校のウォータークーラーの使用を中止します。
しかし、冬のあいだも水分補給は必要です。体の調子を整えるだけではなく、乾燥を防ぐことで感染症の対策にも有効とされています。毎日持参し、こまめに水分をとりましょう。



換気の大切さ 知っていますか？

昨今、感染症対策のひとつとして「換気」がよく取り上げられていますが、換気の効果はそれだけではありません。

換気をしないと…

二酸化炭素

呼吸などで排出された二酸化炭素が教室に充満すると酸素不足に。頭がぼーっとしたり、頭痛が起こったりする原因になります。

ウイルスや細菌

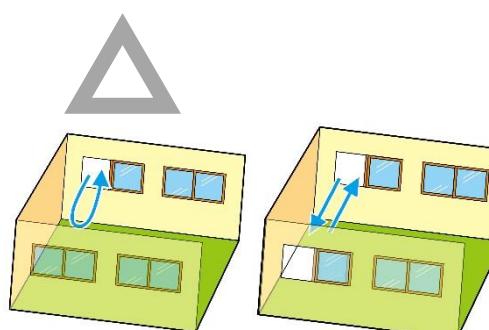
換気をしないと、ウイルスや細菌は教室に残ったままです。風邪などの感染症にかかるリスクが高まります。

ニオイ

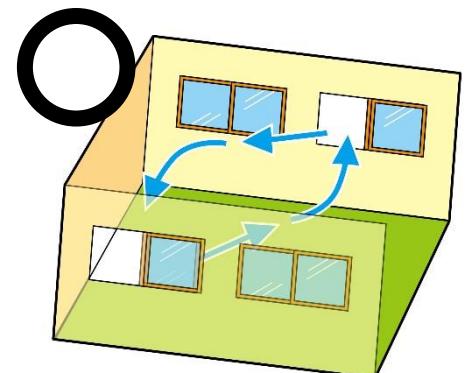
汗や給食などの匂いがこもりやすくなります。色々な匂いが混ざり合うことで気分が悪くなることもあります。

換気のコツ

▷少なくとも1時間に1回、休憩時間のたびに換気を行いましょう。
▷空気を効率よく換気するために、窓の開け方を工夫しましょう。



窓1つだけ



むかいで合わせの窓だけ

たいかくせん
対角線にあける