

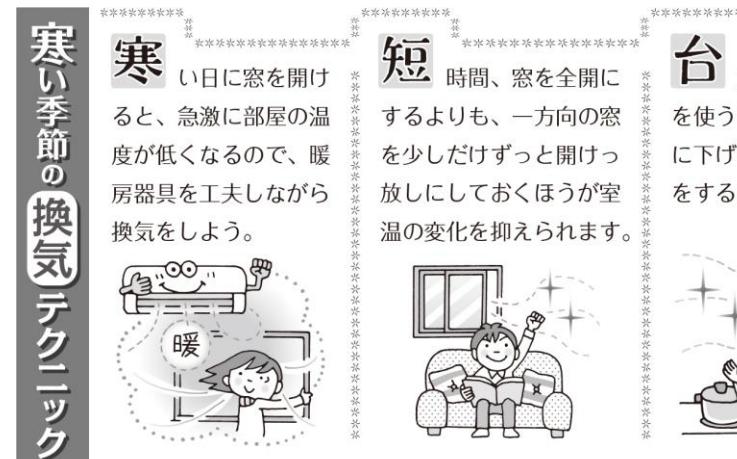


大阪市立中野中学校 保健室 R3 年度 12月発行

# 感染症対策、気を抜かずに！

## ①換気をしよう！

空気を入れ替え、湿度を保つためにも換気は大切です。



**短** 時間、窓を開けるよりも、一方向の窓を少しだけずっと開け放しにしておくほうが室温の変化を抑えられます。

**暖** 房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐにあたためられるのでオススメ。

暖房器具からの燃えやすいものは  
カーテンなどの燃えやすいものは  
暖房器具から離そう（火災予防！）

## ②手洗いは徹底的に！

ウイルスの生存時間		
くう きちゅう 空气中	がみ ひょうめん ボール紙の表面	プラスチック、 ステンレスの表面
3 時間	24 時間	48~72 時間

そんなウイルスを  
数10秒で消滅  
させられる方法が  
あります。  
それが手洗い。

せっけんで10秒もみ洗い  
りゅうすい  
流水で15秒すぐ  
かい  
2回くりかえす



2021年も残り一ヶ月になりました。今年一年やり残したことはありませんか？

2021年が終わるのは寂しい気がしますが、2022年がみなさんにっともっと良い年になるといいなと思います。

早寝早起きが出来なかった、朝ごはんを食べなかったなど、健康面で反省がある人は、残り一ヶ月で改善できるようにしてみてくださいね。まだ間に合いますよ！

## ③乾燥を防ごう！

簡単!  
エコ!

### 3つの潤い作戦

洗濯物や  
濡れタオルを干す



水分をよく含んだ  
洗濯物を部屋の中に干しましょう。  
バスタオルのような大きいものなら、さらに効果があります。

お湯を入れた  
うつわを置く



机の上や枕元などにお湯を入れたうつわを置くのがオススメ。ただしこぼさないように注意を！

霧吹きを  
使う



精油を少し混ぜた水を作り、霧吹きで空中に振りかければ、安眠と保湿のダブル効果が！

## ④体の冷えを防ごう！

冷えは体だけではなく、心にまで様々な不調をまねくといわれています。冷えの主な原因是血行不良で、毎日の過ごし方に大きく関係しています。冷えが気になる人は「体質だから」と放っておらず、食生活や運動習慣を見直してみましょう。

## 冷えから起こる不調

### 体

頭痛、首や肩のコリ、腰痛、倦怠感、肥満

### 美容面

肌のくすみ、たるみ、かさつき

### 心

やる気が出ない、気分が落ち込む、イライラする、不眠

### 免疫力

体温が低下することで免疫力が落ちてしまう可能性も…