



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。

寒い季節の換気テクニック

寒 い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気をしよう。

短 時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開けっ放しにしておくほうが室温の変化を抑えられます。

台 所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気をすることができます。

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。

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 空気中	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 じかん 時間	24 じかん 時間	48～72 じかん 時間

そんなウイルスを
数10秒で消滅
させる方法が
あります。
それが手洗い。

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



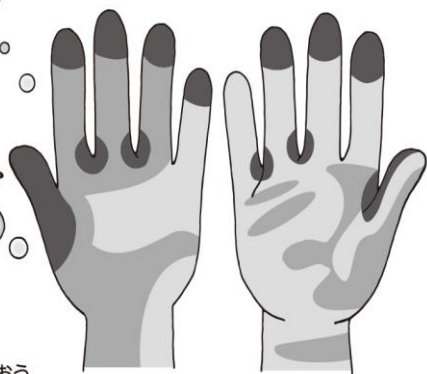
手洗いは
ココに注意！



- 注意して洗おう
- 少し念入りに洗おう
- かなりがんばって洗おう

手の甲

手のひら



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

❗ 心

やる気が出ない、気分が落ち込む、イライラする、不眠

❗ 美容面

肌のくすみ、たるみ、かさつき

❗ 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…



2021年も残り一か月になりました。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はしますが、2022年がみなさんにとって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、残り一か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

冬に活躍するウイルスは乾燥した場所が大好きなので、保湿対策はとても大事。そこで、身近なもので簡単にできるエコな保湿対策を3つご紹介します。

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、霧吹きで空気に振りかければ、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。冷えの主な原因は血行不良で、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」と放っておかず、食生活や運動習慣を見直してみましょう。