

保健だより6号

令和6年11月18日
前橋西高等学校 保健室

先週から新型コロナウイルス感染症と診断を受ける生徒が増えています。
寒さと空気の乾燥が強くなっています。感染症対策が大切です。

★寒くても常時換気しよう！

- ・教室の窓とドアを対角線上に15cm以上開ける。
- ・上着やひざかけを活用し、寒さ対策をする。

～換気をして空気を入れ替えると

良いことがたくさん～



①頭がスッキリする！ ②感染症予防になる！ ③こもった匂いや湿気がとれる！

★十分な加湿をして、鼻やのどを潤す！

- ・冬もこまめに十分な水分補給をしよう(脱水予防にもなる)。
- ・マスク着用は鼻と口の加湿に役立つ。 ・鼻呼吸をしよう。
- ・教室の加湿器付き空気清浄器を活用しよう。
(毎日水を抜いて衛生管理をしっかり行う)



★咳やノドの痛みがある時はマスク着用(咳エチケット)

★石けん手洗いを続ける！

食事前、 トイレ使用后、 体育後、 掃除後

STOP コロナ・インフルエンザ

