

保健だより 6号

令和7年11月13日
前橋西高等学校 保健室

寒さと空気の乾燥が強くなっていますが、**呼吸器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10 cm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
たくさんあります。→ 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！(アルコール手指消毒よりも大事)

～ 食事前、 トイレ使用后、 体育後、 掃除後 ～