

保健だより

1月

帝塚山学院中学校高等学校
保健室

あけましておめでとうございます！2021年が始まりました。

干支の中でも一番ゆっくり動く牛。丑年は、先を急がず一步一步、
着実に物事をすすめるとよいそうです。



年の初めは「今年は〇〇をしよう！」と胸を膨らませている人も多いのでは？
みなさんが健康で充実した1年を過ごすことができるように、
保健室から応援・サポートしていきます。今年もよろしくお祈りします。



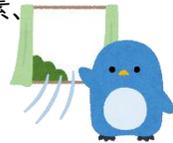
室内の環境は適切ですか？

冬本番となり、寒さが日に日に増しています。

この時期は空気が乾燥し、温度や湿度が下がっているため、感染症に要注意！
暖房を使用することで室温は暖かく保つことができますが、
室内の空気や湿度は適切に保たれていますか？確認してみましょう！

扉や窓を閉め切った部屋は、ウイルスや細菌、二酸化炭素、
においなどがこもります。

換気をして空気の入れ替えをすることが重要です。



室温は安定しますが、室内の湿度は下がり、乾燥が進みます。
加湿器を上手に使い、湿度を適切に保ちましょう。

教室の加湿器の水がきちんと入っているか、
また清潔に保たれているか、みなさんで確認してくださいね。



【感染経路】知っていますか？

新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザや感染性胃腸炎などの
感染症の流行期となります。

感染症の感染経路について知り、体調管理に努め、健康に過ごしましょう。

