

保健だより 11月号

長かった夏の暑さがようやく過ぎ、いよいよ秋らしい肌寒い季節になってきましたね。みなさんの体調管理、秋仕様にシフトチェンジしましたか？秋から冬にかけては体調を崩す人が多くなります。この時期の空気の乾燥には要注意です！！

しっかり換気、すっきり空気

寒くなってきましたが、教室は換気できていますでしょうか。

換気は “汚れた空気の排出” と “きれいな空気の供給”

という役割があります。一日過ごしている教室は、知らず

知らずのうちに空気が汚れていきます。“良い空気”で感染症対策をお願いします！

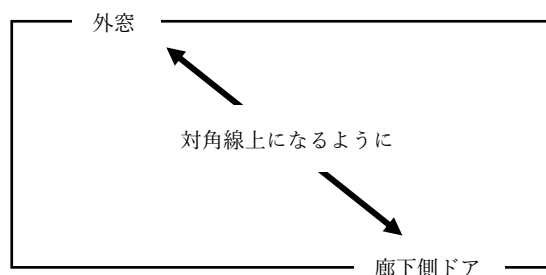
◎効率の良い換気方法

- ①1 時間に 1 回以上の換気しよう
- ②窓は対角線上に、なるべく離れた 2 カ所以上を開けよう
- ③空気が流れにくい場所は、換気扇を活用しよう

教室の欄間は開放した状態にしましょう。また、寒くなってきましたが、暖房器具の活用より、まずは服装で寒さ対策を！



▼教室の換気



日々の清掃で心がけてほしいこと



清掃はすみずみまで行き届いていますか？毎日きちんときれいにすることで“きれいに使う”“汚れたら拭く”習慣が広がります。特にトイレと手洗い場です！水場は汚れが目立ちますが、きれいに清掃することで使用する人も気持ちよく使えます。足りない清掃用具は清掃担当の先生に伝えましょう！

もちろん、清掃後の手洗いも忘れずに！

◎手洗いのタイミング

- ①公共の場から帰宅した後
- ②食事の前後
- ③咳やくしゃみをした後
- ④トイレや清掃の後
- ⑤体調が悪い人を看病した後



最後に…学校医 田路先生に聞いてみました！

Q. インフルエンザワクチンが少ないって本当ですか？

A. 今年のインフルエンザワクチンの数はどの医療機関でも少ないです。接種を検討している人、毎年接種している人は、早めにかかりつけ医に問い合わせてみましょう。

田路了 医師／田路クリニック

