



# 保健だより



令和3年12月6日

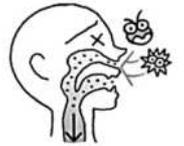
星林高校 保健室

気温が一気に下がり、季節はすっかり冬ですね。最近、風邪や体調不良で保健室に来室する人が増えています。3年生のみなさんの中には受験が控えている人もいます。本番に備えて、規則正しい生活を送り体調を整えましょう。また、感染予防対策もしっかり行いましょう。

## 寒くても水分補給って大事？

水分補給は夏の話。と思う人もいるかもしれませんが、しかし、そんなことはありません。秋や冬でも水分不足が起こる危険があるのです。なぜなら…

- ①私たちの皮膚からは、気づかないうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い季節は、より蒸発が進みやすいのです。
- ②夏よりものが濁っていると感じにくいので、水分をとる機会が減ってしまいがち。水分不足でのどや鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。



### ●冬の水分のとり方●

寝る前、起床時にしっかり水分補給・のどが渇いたと感じる前にこまめに・白湯など温かいものを選ぶ

## まだまだ続けよう！ 感染予防対策

### こまめな手洗い



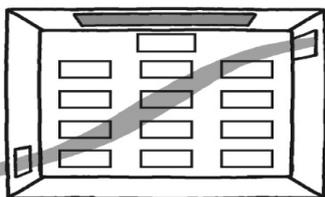
30秒くらいかけて丁寧に洗い、最後に清潔なタオル等で水気を拭き取ります。外から教室に入るときや給食(昼食)の前後、共有の物を使ったとき等、こまめに洗うことが大切です。

### 密接場面でのマスク着用



距離がとれないときはマスクをつけ、マスクなしでの会話は控えます。また、正しくつけないと意味がないので、鼻と口をしっかりと覆い、顔との間にすきまができないよう注意しましょう。

### 換気の徹底



2方向(対角線上)の窓等を開けると効果的です。常に窓を少し開けておくとういですが、気候上難しいときは30分に1回以上、少なくとも休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしてください。

## 保健室からのお知らせ

先日、ファーストリテイリング社(ユニクロやGUを展開する会社)より生徒の皆さんにエアリズムマスクの寄贈があり、2パックずつ配布しました。

このマスクは洗濯して繰り返し使用できます。ぜひ、活用してください。

## 保健室からのお願い

- ①毎日の検温および症状の有無について、『健康観察票』への記入と『Classi』への入力をお願いします。
- ②かばんの中に予備のマスクを数枚入れておきましょう。
- ③手洗い・消毒・マスク着用の感染症対策をしっかり行いましょう。

PCR検査・抗原検査を受ける場合は、すみやかに学校まで連絡をお願いします。

