

保健だより 12月



令和5年度 中央国際高校 保健室

のどの乾燥対策アレコレ

部屋を加湿する
(湿度50~60%程度に)

こまめに水分をとる
(常温の水か白湯がよい)

口呼吸ではなく、
鼻呼吸をする

うがいをする
(のどの奥にも
届くようにする)

マスクをする
(呼気による保湿効果)

全部覚えて、全部実行!!

冬の感染症予防クイズ

- 1 手を洗うときは〔 〕を使ってすみずみまで。とくに指と指の間、指と爪の間、〔 〕などは忘れがちなので気をつけましょう。
- 2 〔 〕の予防と感染拡大防止には〔 〕も有効。鼻と口はもちろん、〔 〕までしっかりと覆うようにつけることがポイントです。



- 3 〔 〕も重要な感染症対策。寒くても1時間に1回、10分くらいは窓やドアを開けましょう。〔 〕の通り道を複数、対角線状に作ると効果的。
- 4 感染症も含めて、病気の予防と早期回復には体の〔 〕がカギ。その維持につながるよい〔 〕を冬休み中も乱さないようにがんばりましょう。
- 5 インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎と診断された場合、〔 〕となります。〔 〕の指示に従い、しっかり治療・休養に努めてください。

キーワード

担任 かぜ・インフルエンザ 出席停止 石けん あご
抵抗力 シャンプー 日光 風 ハンドクリーム 手のひら 換気 マスク
学級閉鎖 保護者 手首 生活リズム ハンカチ 耳 塗り薬 しもやけ
集中力 首 小指 除湿 人 瞬発力 体温リズム 欠席 医師

答え: 1 石けん、手首 2 かぜ・インフルエンザ、マスク、あご 3 換気、風 4 抵抗力、生活リズム 5 出席停止、医師