

ほげんごまり 11月

急に寒くなりました。窓を開けたり、冷たい水で手を洗ったりするのが辛くなってきました。でも必ず休み時間には、窓を開けて教室の空気を入れ替えましょう！そして、トイレの後や給食の前、掃除の後も手洗いをしっかりとお願いします。

秋・冬は感染症流行の季節 感染対策 できていますか？

今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対策の基本をおさらいしましょう。

- 手洗い** 石けんで時間をかけて洗うのがコツ。
- 湿度を保つ** 乾燥するとのとや鼻の粘膜のバリア機能が弱ります。
- 人混みを避ける** 繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。



感染対策はみんなのため

インフルエンザや新型コロナなどは、小さな子どもや年配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化しやすい人がいます。感染拡大防止は、そういった人たちを守ることにもつながります。うつらない・うつさないを合言葉に、対策を万全にしていきましょう。



換気しよう

換気をして空気を入れ替えると良いことがたくさん

- 頭がスッキリする
- 感染症予防になる
- こもった匂いや湿度がとれる



換気をするときのポイントは

対角線の窓を開けること



換気をして新鮮な空気の部屋で過ごしましょう

予防の基本は手洗い！

① 石けん&時間

石けんで時間をかけて手洗いをすることで、手についた細菌・ウイルスを大きく減らすことができます。



手洗いによるウイルス減少のイメージ図



【新型コロナウイルス感染症の予防】厚生労働省HP、2020

② 洗う場所

指先から手首まで、部位ごとに意識して洗きましょう。洗い残しやすい場所は特に注意して。

洗い残しやすい部分



洗った後は清潔なハンカチで拭こう

11月26日はいい風呂の日

お風呂で**ほっ**としませんか？

湯船につかると、こんなにいいこと

- ★冷え・疲労回復
- ★ストレス解消
- ★睡眠の質を高める

入浴のポイント

- ・入る前に浴室を温めておく
- ・お湯の温度は38~40℃
- ・寝る直前に入らない

