ほけんだより 12月 冬休み直前号

保健室／2020年12月14日発行

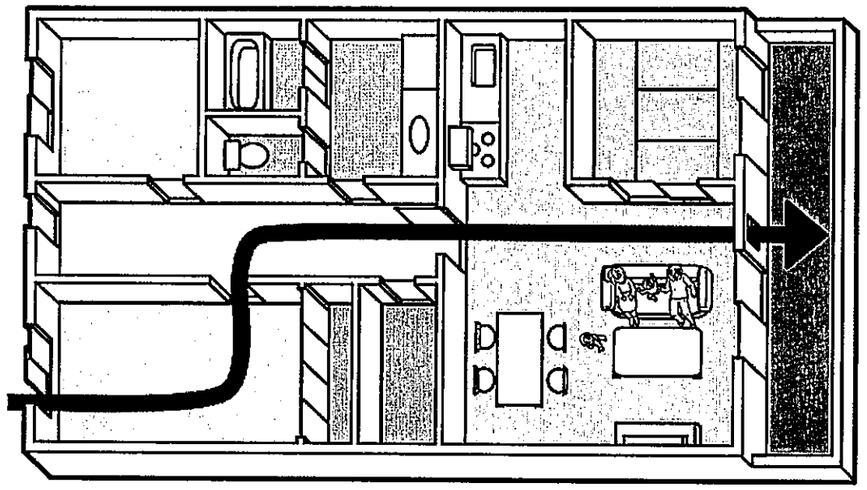
今月の保健目標 冬の健康に気をつけよう

〈冬休みに家庭で過ごす際の適切な室内環境を維持するポイント〉

POINT① 寒い環境でも換気の実施

・室温が下がらない範囲で常時窓開け
（窓を少し開け、室温は18℃以上を目安！）

☆県webページ及び厚生労働省webページより



（参考イラスト）

人がいない部屋の窓を開け、廊下を経由して、少し暖まった状態の新鮮な空気を人のいる部屋に取り入れるようにしましょう。

POINT② 適度な保湿（湿度40%以以上を目安）

・換気しながら加湿を
（加湿器使用や洗濯物の室内干しなど）
・こまめな拭き掃除を

本年度の健康診断が全て終了しました。スケジュールが度々変更になる中、多くの提出物のご協力ありがとうございました。受診の必要がある人は、早めの受診をお願いいたします。

12/9現在の受診率

視力	歯科
%	%

第2回学校保健委員会がありました

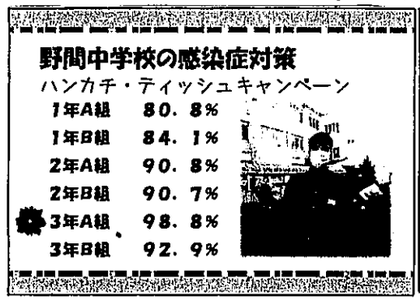
日時：令和2年11月14日（土）11:05～

テーマ：感染症から身を守ろう

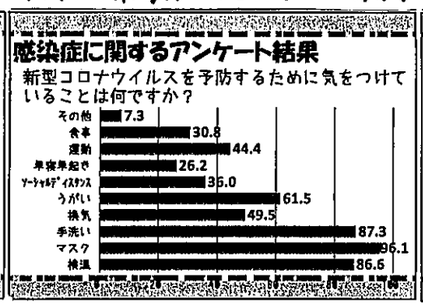
発表もソーシャルディスタンスをとって。

1 野中生の感染症に関する実態調査　発表者：保健体育委員

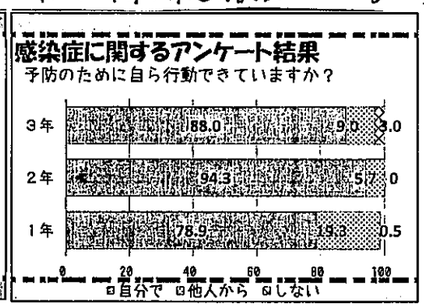
保体委員が、野間中での予防対策及び感染症に関するアンケート結果を報告しました。



ハンカチ、ティッシュは必需品です！



これからの季節、もう少し換気を意識したいですね。



自らすすんで予防のための行動ができている人多数！

2 講話「感染症から身を守ろう」

講師　美浜町保健センター保健師　大松節子様・野村純伽様

新型コロナウイルスやインフルエンザから身を守るために、ウイルスの特徴や感染した時の症状及び予防方法について分かりやすくお話ししてくださいました。

［コロナウイルスの生存期間］

▷気温22℃の時は4～5日間
▷気温4℃の時は2週間

［インフルエンザ予防接種について］

▷効果が出現するまでに2週間程度
▷毎年12月中旬までに接種することが望ましい

［普段の健康管理のポイント］

▷体温測定などの健康チェック
▷外から帰ったら手洗いうがい
▷換気をする
▷食事はバランスよく、睡眠不足にしない
▷入浴や適度な運動で体を温める
▷発熱や風邪症状がある場合は外出しない

［まとめ］ 答えは次号

①○○い、○○い、○○○
②○ごみを避ける
③ふだんの○○○○
④適度な○○を保つ
⑤○○○○を受ける

○に文字を入れてみよう！