



四葉祭も終わり、とうとう11月に入りましたね。今年も残るはあと1か月半余りとなりました。

11月は、日中の寒暖差によって体調を崩しやすい時期です。そして、四倉高校でもインフルエンザにかかってしまった生徒がちらほらと出てきています。寒さに慣れていないこの時期は、もっと気温が低いはずの真冬より寒く感じる可能性があります。食事・運動・睡眠の生活リズム、手洗いうがいに加え、暖房を使い始める冬に向けて「換気」も意識して過ごすようにしてくださいね。

ここがポイント!

暖房使用時の注意

学校では暖房、家庭でもエアコンやストーブを準備する時季ですね。使用にあたって注意したいポイントをおさらいしておきましょう。

温度・湿度

暖房は室温20℃くらいが目安です(環境省による)。寒い場合は衣服やひざかけなどで調節しましょう。また、室内の湿度は50%前後に。



部屋の換気

閉め切った部屋の空気は汚れていきます。感染対策としてもこまめに換気。窓やドアを対角線に2か所以上開け、空気の通り道を作ると効果的です。

暖房器具の取り扱い

ストーブやコタツ、電気毛布などはやけど・低温やけどに注意! また、定期的な掃除・点検も忘れないようにしましょう。



からだの

サイン

「のどが痛い…」
「寒気がする…」
「頭痛が…」

インフルエンザを流行させないためにも、まずは自分の体調管理が重要です。

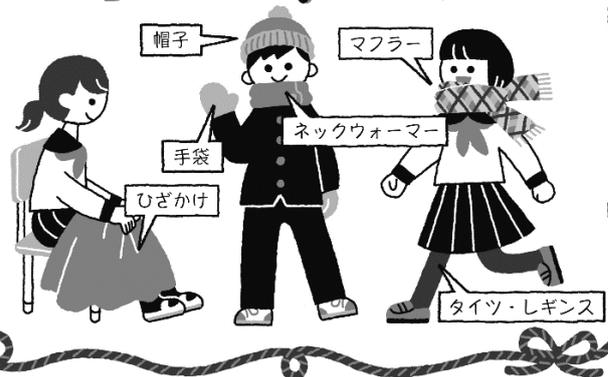
いつもと違うな、と思ったら学年の先生に伝えて、保健室に熱を測りに来てくださいね。



見えないけれど、
います…

かぜウイルスやコロナウイルスは、数十～数百nm (nmは10億分の1m) と言われています。とても小さいので、特別な機械を使わないと見ることはできません。しかし私たちのまわりにいるため、感染することがあるのです。だからこそ、手洗いや空気入れかえなどでウイルスをからだの中に入れないことが大切です。冷たい水はいやだな、寒いな…と思ってしまふ季節になりましたが、ウイルスに負けないために今年の冬もしっかりと!

「冷え」をガード! 頼れる冬小物



かぜひいたかも…早めの対応が大切



- 調子が悪いと感じたら無理せず休養
- 水分と栄養をしっかりと取る
- 外出はひかえる
- 熱が高いときは病院へ