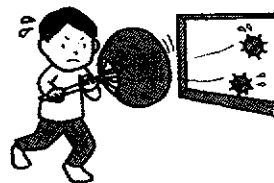


ほけんだより

令和3年12月23日
八丈町立三根学園富士中学校
主幹養護教諭 川口美保
No. 9

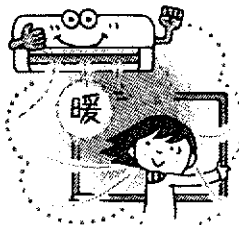
冬休み号

もうすぐ冬休み。楽しいことがたくさんありそうだし、次の日休みだから生活リズムは乱れがち…。かなりのセンチが予想されます。このセンチをのりきるポイントは「いつもの生活リズムを変えない」こと。冬休み明けを元気に過ごせるように「いつもの生活リズム」をキープしながら楽しい冬休みを過ごしてください。

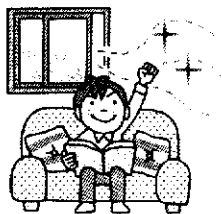


寒い季節の換気テクニック

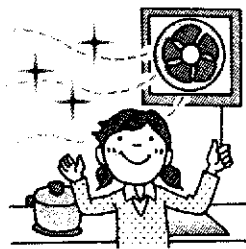
寒 い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気しよう。



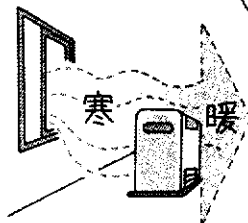
短 時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずと開け、放しにしておくほうが、室温の変化を抑えられます。



台 所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気をすることができます。

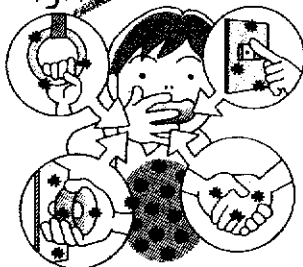


暖 房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷たい空気がすぐにあたためられるのでオススメ。



カーテンなどの燃えやすいものは暖房器具から離そう(火災予防)

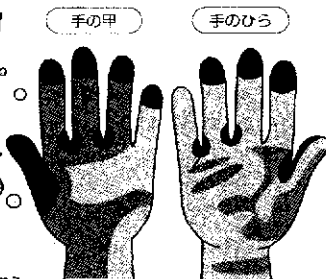
感染症予防
手洗い大事!!



手洗いはココに注意!



- 注意して洗おう
- 少し念入りに洗おう
- かなりがんばって洗おう



好奇心? 誰かの誘惑?



悪い菌に効く 攻撃ランキング

滅菌 (めつ菌) ウイルスや菌などをやっつけ、限りなくゼロに近づけよう

アイテム例
注射器
ガーゼ
ヤンセット
などの滅菌用具

強さレベル ★★★★★

殺菌 (ころ菌) 菌をある程度退治することです。

アイテム例
消毒液
薬用ハンドソープ
などの殺菌剤

強さレベル ★★★★★☆

除菌 (じょ菌) 菌などをとり除いて数を減らすことです

アイテム例
ウェットシート
ジェル
スプレー
などの除菌用品

強さレベル ★★★★★☆

抗菌 (こう菌) 菌が増えるのを抑えることです。(やっつけたり取り除いたりするのではなく主に菌がはびくにくい環境を作ります)

アイテム例
便座タオル
スリッパ
風呂用品
などの抗菌グッズ

強さレベル ★★★★★☆