

# すこやか通信

No.9

北西中保健室 (文責 山坂)



寒さが身にしみるこの頃です。少しでも温かくする優れもののアイテムが「湯たんぽ」！保健室でも大活躍です。低温やけどには注意して使ってみてください。

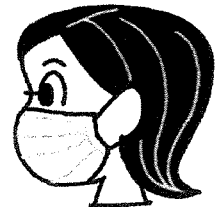
## まだまだ続けよう！ 感染予防対策

### こまめな手洗い

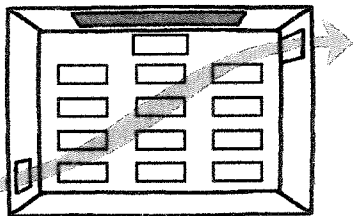


30秒くらいかけて丁寧に洗い、最後に清潔なタオル等で水気を拭き取ります。外から教室に入るときや給食(昼食)の前後、共有の物を使ったとき等、こまめに洗うことが大切です。

### 密接場面でのマスク着用



距離がとれないときはマスクをつけ、マスクなしでの会話は控えます。また、正しくつけないと意味がないので、鼻と口をしっかりと覆い、顔との間にすきまができないよう注意しましょう。



### 換気の徹底

2方向(対角線上)の窓等を開けると効果的です。常に窓を少し開けておくとよいですが、気候上難しいときは30分に1回以上、少なくとも休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしてください。

毎度、しつこくてごめんなさい。特に手洗いと換気は寒い時期なのでおっくうになりがちですが、感染症予防にはこれらの方法が最適なんです。冬休み中も地道に取り組んでくださいね。でも、次のような人もいるはずなので、これらの対策もしてみてください。

度重なる手洗いとアルコール消毒で...



## 手荒れ



保湿、がんばって！



アルコール無理しないでいいよ

お湯で洗わないほうがいいよ

不織布マスクで

## マスク肌荒れ



ムシと摩擦で...



汗や汚れをふきとり



クリームぬりぬり



布マスクかさねても