



保健だより



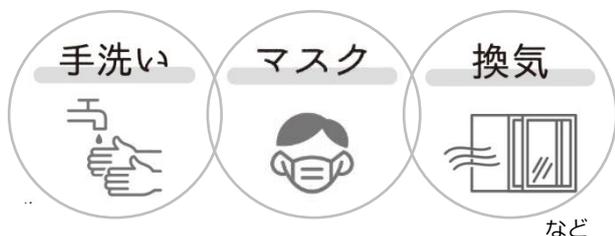
徳島県立板野高等学校
令和4年1月12日発行



新しい年が始まりました。冬休みはどのように過ごしましたか。
2022年の干支はトラ。トラにちなんだことわざで「虎に翼」は、強い力がある人にさらに力が加わることを意味し、「鬼に金棒」などと同じ使い方をします。まだまだ油断できない感染症に負けないよう、マスクの着用、換気、手洗い、手指消毒・・・と、「虎に翼」の健康な体を作りましょう。

==まだまだ気をつけたい！感染症に負けないために==

基本的な感染症対策



など

★換気のポイント★

- ・気候上可能な限り、常時換気を行うこと
(目安：対角の窓を10cm～20cm開けておく)
- ・こまめに(30分に1回以上)数分程度、2方向の窓を全開にし、換気を行うこと

2学期末に、学校薬剤師の先生に教室の換気(二酸化炭素濃度)検査を実施してもらいました。その検査結果が次のとおりです。

検査教室	検査時の窓の開放状況	測定結果	基準
34HR 教室	出入口のみ開放	1000ppm	1500ppm 以下であることが望ましい
35HR 教室	2方向の窓一部開放	500ppm	

(12月10日(金) 4限目実施)

→二酸化炭素濃度が1500ppmを超えると換気が必要です。今回はどちらの教室もよく換気ができていました。検査に協力してくれたクラスのみなさんはありがとうございました。引き続き、こまめに換気をして、感染予防に努めましょう。また、換気により室温を保つことが難しいため、重ね着など暖かい服装を心がけるようにしましょう。

夜型 朝型 にチェンジ!

- 朝起きたら太陽の光を浴びる
- 日中の軽い運動も◎
- 夕食は早めに済ませる
- お風呂でリラックス
- スマホやゲームを布団に持ち込まない

冬休みに生活リズムが乱れた人は、今日から少しずつリズムを整えていきましょう!

カサカサ唇に要注意



マスクには保湿効果がありますが、唇とマスクがこすれて摩擦が生じ、唇が乾燥しやすくなるときもあります。

カサカサ唇の対処

- 唇をなめない
- 唇にリップクリームを塗る
- ビタミンを摂取する
(ビタミンB群やCが不足すると粘膜の水分を保てなくなる)
- 水分をとる(水分不足だと乾燥しやすくなる)
- 部屋を加湿する

