

保健だより



12月号 第17号
2021年12月20日
上清中学校 保健室

もうすぐ冬休みですね。楽しい行事や家族で過ごす時間が多いときでもありますね。3年生は、次の進路への準備や受験勉強で大変な時期ですが、まだまだ心配な新型コロナやインフルエンザなどに負けないように、まずは体力をつけ、免疫力をたもつことが大切ですね。元気で2021年をしめくくりましょう。

かんき 換気をしよう

＝暖房（エアコン）可能＝
室内の空気環境基準

温度 17℃以上 28℃以下（冬は 18度～20度）
湿度 30%以上 80%以下

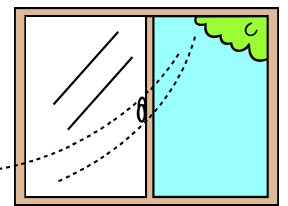
二酸化炭素（CO₂） 1500ppm以下（0.15%）

一酸化炭素（CO） 10ppm以下（0.001%）

教室に35人～40人在室している中学生の場合、1時間に2回～3回（しめきっている状態の場合）の換気が必要だそうです。授業中は、なかなか3回も換気はできないので、廊下側の天窗と教室の窓を5cm～10cmななめ方向で、常時開けておきましょう。

廊下側の天窗は、常にあけておこう！（2か所以上）

休み時間には窓をあけよう！



寒いとサボりがちなこと「ベスト3」

①□ん□ ②□ん□□ ③□□□ん□□□□

ヒント ①ウイルスを追い出すために1時間に1回はしよう。

②寒くても外で体を動かそう。体力もアップするよ。

③夏はこまめにするが冬になると忘れがち。空気が乾燥する冬にも必要です。



*答えは下部へ



長い冬休み、スマホの使いすぎに気をつけて！！

- ☑スマホがないとイライラしたり不安になる。
- ☑スマホの使いすぎで、すいみん時間が減った。
- ☑学校や部活動に遅刻(ちこく)するようになった。

スマホに依存して
いませんか？

△ ! 上の3つに1つでも当てはまる人は要注意です！ 下の3つの対策を！

① 対策アプリをインストールする。

スマホを使わない時間をゲーム感覚で作れます。

② 通知機能オフ

集中したい時間は、時間を決めて通知機能をオフにしてみましょう。

③ 使用時間チェック

1日にどれくらいスマホを使っているのかを知ることが大切です。

「寒いとさぼりがちなこと」の答え・・・①かんき ②うんどう ③すいぶんほきゅう

