

保健だより 10月

令和4年
10月20日
十和田高校
保健室 No.7



日に日に風が冷たくなってきました。冬が近づいて来ていますね。学校でも家でも暖房器具を使用する機会が増えると思います。使用にあたって注意したいポイントを確認しておきましょう。

ここが
ポイント!

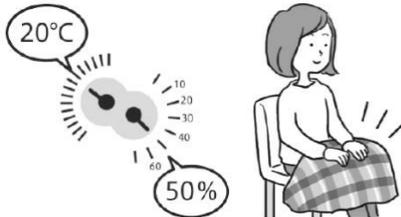
暖房使用時の注意

温度・湿度

環境省は暖房の目安を室温20℃としています。

寒い場合は膝掛けや衣服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をしましょう。

窓やドアを対角線に2カ所以上開け、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、電気毛布などは低温火傷に注意してください。定期的な掃除・点検も忘れずに。



秋冬も大事! 汗のケア



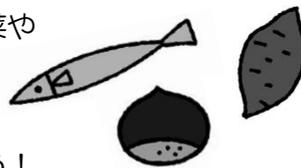
強めの運動や暖房で汗をかいた時はすぐに拭き取りましょう。汗をそのままにしていると冷たい空気に触れて、思った以上に身体が冷えてしまいます。その結果、体調をくずしてしまったなんてことにならないように気をつけましょう。

食べもの🍴・飲みもの☕であたたまるう

お鍋やスープなど温かいものが美味しい季節になりました。

寒さを乗り切れるように身体を暖める根菜や旬の食べ物などを積極的に取り入れていきたいですね。

バランスよく食べることを意識しましょう!



スクールカウンセラー来校日のお知らせ

11/21日(月)・12/19(月)・1/23(月)・2/20(月)を予定しております。時間や申込希望などお気軽にお問い合わせください。生徒は保健室に直接、保護者の方はお子さんを通じてか直接担当までご連絡ください。



【担当】養護教諭 石郷岡茜音
TEL 0186-35-2062