

7月 保健だより

3C 松田
3U 平山
3F 谷崎

～3密防いでいますか?～

長い自粛期間も解除され、学校にも活気が戻りつつあるか? みなさんは3密を防いでいますか? 学校では、マスクをしていない人や毎時間換気をしていないクラスが増えています。保健委員会で空気検査をした結果、下記のように冬に比べ空気の汚れが目立っています。全員でしっかりと防いで、家でも学校でも感染防止対策をしましょう。

<空気検査の結果> 基準値は1500以下です。休み時間の出入りの換気だけでは十分でないことがわかりました。

	2U	2C	2A	2F	2L	3U*	3C	3A*	3F	3L*
平均値	1480	692	1723	1014	2114	668	716	600	1765	692
最大値	2193	1204	1823	1725	3188	718	2217	645	3052	617

(*窓を開けて授業をしていたクラス)

換気の際のポイント

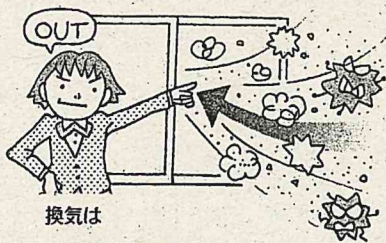
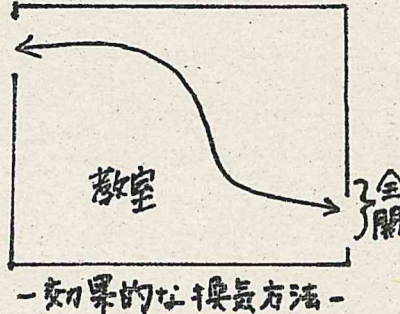
- ・換気は、可能な限り常時、30分に1回以上行う
- ・対角線上の2方向の窓を全開にする
- ・5～10分4行のかわり

↓換気を行うことで...

新鮮な空気が入ることにより、リフレッシュできる

臭いがこもらない

ウイルスがとどまらず、感染のリスクを防げる



- ・1時間に1回
- ・対角線の窓を開ける

今回、空気検査の結果が載っていないクラスは今後記載していくのでお楽しみに! また、夏休みも健康観察を行うことで生活リズムを乱さないようにしましょう!!

新しい生活について

楽しい夏休みを過ごすために

もう少しで夏休みに入ります。休日で他県へ遊びに行くなど行動範囲が広がり、天草にも多くの観光客が訪れると考えます。そこで、コロナ感染拡大を予防するために3つのポイントに気を付けることが大切です。

- ① 身体的距離の確保
- ② マスクの着用
- ③ 手洗いや3密(密集・密接・密閉)を避ける

新しい生活様式が求められています!!

●マスクの着用については、状況に応じては必ずすることができます。

はかしてOK

3密を避ければ例)十分に距離がとれている時

マスク着用

3密を避ければ例)教室、バス・タクシーなど



おしゃべり障害

もうすぐ夏休み、たくさんおしゃべりたいですよね? でもその行為、将来の自分を傷つけているかも...

アイプチ

接着剤やのりを使った刺激でまつ毛の皮膚がかぶれてしまうことがあります。若いうちに繰り返すことで、黒ずみやごわごわの原因にもなるため注意!



アイプチはやめましょう。

染毛・脱色

染毛剤には多くの化学物質が使われており、アレルギーを起こすと、二度と使えなくなることも...

将来、白髪染めをしたくてもアレルギーのためできないなんてイヤですよね??



普通が一番、素顔が一番♡