



令和3年1月12日  
熊本県立松橋西支援学校  
保健室

★あけましておめでとうございます★

新しい年が始まりました。楽しい冬休みを過ごせましたか？ どんな思い出ができましたか？

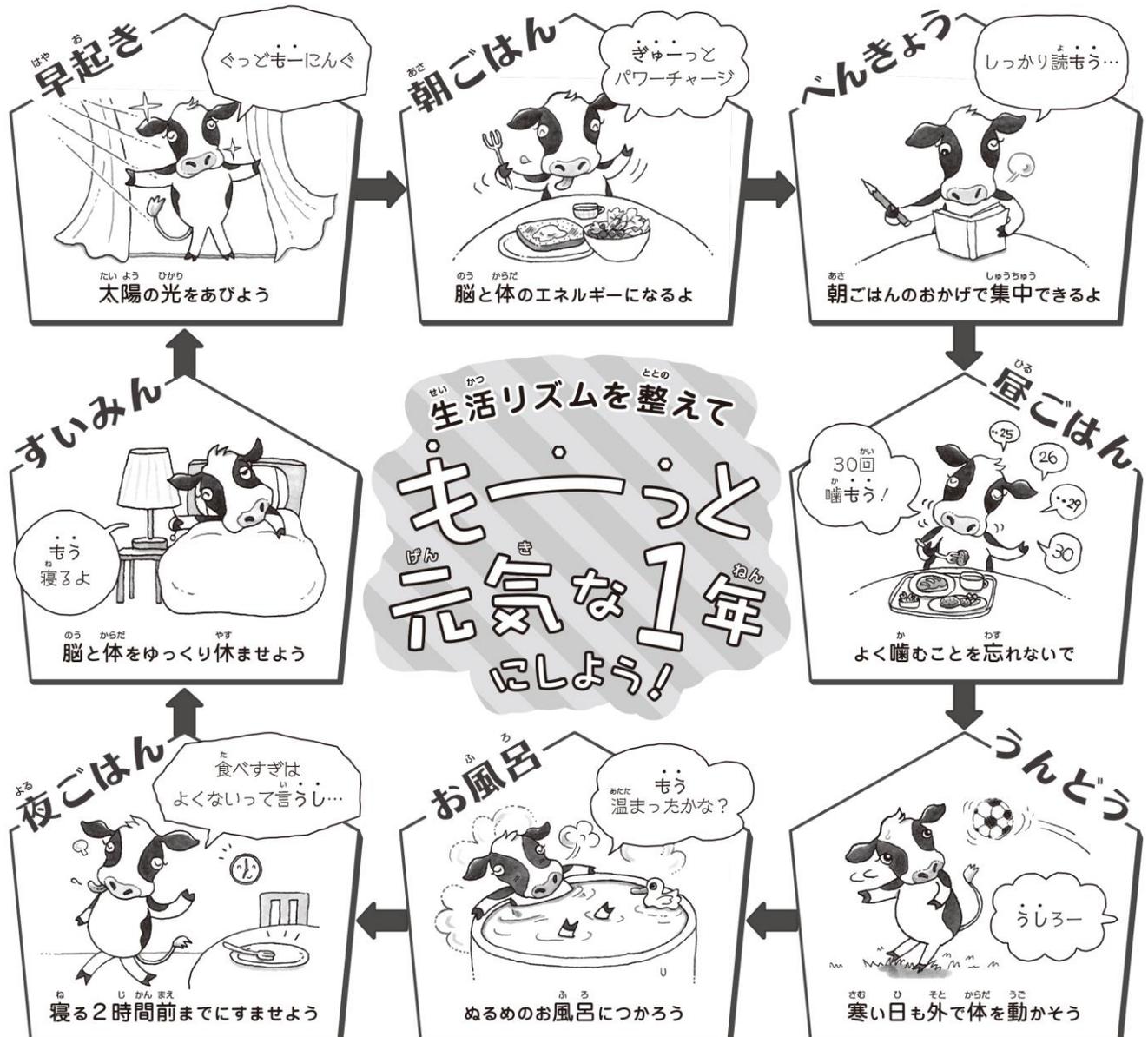
今回の冬休みは、新型コロナウイルス感染症の予防でどこにも行けなかった人も多かったのではないのでしょうか。その分、家族でゆっくり過ごせた人もいたと思います。家族団らんの時間もとても大切です。たくさん話をしましょう。

また、冬休みに睡眠や食事のバランスが乱れてしまった人は、これから規則正しい生活リズムをこころがけましょう。

体調が悪い時は、無理をせず、早めに休養をとりましょう。

1月の保健行事

- 12日(火) 身長・体重測定(高)
- 13日(水) // (中)
- 14日(木) // (小1・3・5年)
- 15日(金) // (小2・4・6年)



# 油断大敵！ うっかりしないで 感染症予防！

生活のあらゆるところにウイルスが...

つい触ってしまう 目・鼻・口...

接触感染

## たくさんあります！ うっかり場面...

向かい合っていないなくても 近距離は危険！

湯冷め

うたた寝

## カゼにもインフルエンザにもコロナにも！

### かんせんよぼう 感染予防のキホン！ てあら 手洗いのポイント

せっけんをしっかりと泡立てます。

手のすみずみまで洗います。

あわや汚れをしっかりと洗い流します。

せいけつなハンカチやタオルでふきます。

せつかくのウイルス対策が...

- 発熱
- せき
- 呼吸困難感
- だるさ

こんな症状を招いているのは、もしかしたらお手入れが不十分な加湿器かもしれません。

原因は、加湿器内で繁殖したカビや細菌。水蒸気に混じって部屋に広がり、吸い込むことで発症します。

せつかくのウイルス対策が別の病気を引き起こしてしまっは大変です。加湿器は、説明書にそって正しくメンテナンスしましょう。



- タンクの水は毎日とりかえる
- 定期的にフィルターを掃除する

