

# ほけんだより 12月



海高！感染症対策！

- ① 手洗い
- ② 手指消毒
- ③ 教室の換気



徳島県立海部高等学校 令和4年12月 発行

12月はいよいよ寒さも本番を迎えます。1年の終わりを元気いっぱいにご過ごせるよう感染予防を行い、風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、胃腸炎などから自分を守りましょう。

## この冬を乗り切るための対策

### 乾燥する冬は換気と加湿

続けよう！  
こまめな換気

閉めきった部屋には、  
二酸化炭素やホコリ、  
ウイルスがたくさん！

とらえる？  
対角線上にある窓を  
2カ所あける

空気の流れ

対角線上にある窓を開けると  
効率的

近くの窓を開けると狭い範囲で  
空気が循環して非効率的

各教室にCO2モニター  
を置きました。

## 寒い季節 こんなことに気をつけて！

**火事**

- ライターやマッチで遊ばない。
- ストーブの近くにタオルや紙など燃えやすいものを置かない。

**やけど**

- こたつで寝ない。
- ※寒さをしのぐための道具には低温やけどの危険も潜んでいます。

**交通事故**

- 信号や「止まれ」の標識を守る。
- 自転車のライトをつける。
- 傘さし運転をしない。

## 人はなぜ走るのか

来年3月、とくしまマラソンが4年ぶりに開催されるそうです。走るといえば健康増進や体づくりをイメージすると思いますが、近年では脳との関係が注目されています。みなさんも走った後、気分がスッキリしたことはありませんか？走ることで脳が活性化することが研究でわかってきました。部活の練習などで持久走をしている人は、脳や体にもたらすメリットを感じながら楽しく走ってみませんか？

感情の安定

体脂肪燃焼

生活習慣病の予防

ストレス発散

やる気アップ

## 感染対策にピッタリな湿度は？

ウイルスは温度が低く、乾燥した空気では活性化します。そして、空気中を漂い、口や鼻から人の体内に侵入します。そこで感染対策に効果的なのが加湿。

### 湿度の目安

- ✕ 40%以下  
ウイルスが増殖・活性化する
- ◎ 40～60%  
ウイルスが増殖・活性化しにくい  
人にとっても快適！
- ▲ 60%以上  
ジメジメ…。ダニやカビが発生しやすい

室温は  
18度以上が◎



加湿器や濡れタオルなどを活用して、上手に湿度を調整しましょう。

## 師走は師さえも走り回るほどに忙しい月

12月を「師走」とも言います。「お坊さんが忙しいとき」「先生が慌ただしくするから」など諸説ありますが、1年の最後で師が走り回るほどの忙しさからついた別名です。みんなも年末の忙しさで忘れていませんか？健康診断で受診のお勧めの通知をもらった人は今年中に受診を済ませておきましょう。

