



足柄高等学校

◆保健室◆

令和7年11月4日

つづけていますか? 「せきエチケット」

その1 鼻と口をおおう

せきやくしゃみが出そうになった時は、ティッシュやハンカチで鼻と口を覆います。使ったティッシュはビニール袋に入れてごみ箱に捨てましょう。



その2 とっさのときは「そで」でカバー



急なせき・くしゃみは、できるだけ手を使わず、そでや上着の内側で鼻と口を覆います。手で覆った時は、すぐに石けんでよく洗いましょう。

その3 マスクをつける

ウイルスを含んだ飛沫(鼻水や唾液)は、せき・くしゃみとともに鼻や口から飛び散ります。マスクをつけることで予防につながるのです。



感染対策はみんなのため

インフルエンザやコロナなどは、小さな子どもや年配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化しやすい人がいます。また、3年生にとってこれからは就職試験や受験シーズンが近づく大切な時期でもあります。感染拡大防止は、そういった人達を守ることに繋がります。「うつらない、うつさない」を合言葉に、感染対策を万全にしていきましょう。

◆せきエチケット以外にできる感染対策に【換気】・【手洗い】があります!!

★ 換気

★ 手洗い

いい(11)くう(9)き
11月9日は換気の日

換気のポイントは?

窓を1箇所開けたただけだと
うまく風が流れない
(風の入口と出口が必要)

2箇所でも同じ方向の窓だと
新鮮な空気があまり部屋の
中を循環せず外に出ていく

2方向の窓を開けても
近い位置だと狭い範囲でしか
空気が循環せず非効率

2箇所、2方向、対角線上にある
窓を開けると、部屋全体の空気を
効率的に入れかえられます!

風が入りにくいときは
入口の窓は小さく開け、
出口を全開にするとい



換気のギモン Q & A



エアコンがついていれば
換気はいらないでしょ？

A.

換気機能のないエアコンだと
室内の空気を温めたり冷たく
してまた戻しているだけ。有
害物質は出ていけないので換
気が必要です。



換気すると寒いし、窓はちょっ
とだけ開けておけばいいよね？

A.

10～20cmを目途に。常時換気
が理想ですが、気温が下がりす
ぎるとかえって風邪をひきやす
くなるので、30分に1回など時
間を決めて、寒さ対策も万全に。



換気扇を回しておけば
十分？

A.

特にたくさんの人が集まる
教室の換気は、換気扇だけ
では追いつかないことが多
いです。窓を開ける換気も
併用しましょう。

換気をしないとどうなる？

▶ 集中力が低下する

空気中の二酸化炭素の量が増
えて、脳が酸素不足になり、集中
しにくくなります。

▶ 感染症が広がる

空気中をウイルスが漂い、
感染症にかかりやすくなり
ます。

だんだんと寒くなってきて
窓を開けるのが辛くなって
きました。でも、休み時間
には必ず窓を開けるよう
し、定期的に教室の空気を
入れ替えましょう。



良い姿勢で健康に過ごそう！！

×悪い姿勢をしていると・・・

▽ 体の不調の原因になる

お腹が圧迫されることで、血流や
内臓の働きが悪化して、胃潰瘍な
どの病気や便秘の原因になること
があります。

1つでも当てはまった
ら姿勢が悪くなってい
るかもしれません

▽ 心の不調の原因になる

姿勢が悪いと自律神経が乱れて、気分の落ち込みの原因にもなります。不調
が続くとうつ状態にもつながることがあります。

こんなことをしていませんか？

- ・足を組む
- ・肘をついて座る
- ・寝転んで本を読む
- ・スマホを見る時間が長い
- ・いつも同じ側でカバンを持つ



◎ 良い姿勢をしていると・・・

★ 代謝が上がる!!



血流や内臓の働きが改善され
代謝が良くなります。すると、体
がやせやすくなったり、肌がきれ
いになったりします。また、疲れ
もたまりにくくなります。

★ 集中力アップ!!



背中が丸まっていると呼吸が浅くな
って、脳に酸素が届きにくくなりま
す。姿勢が良いと、脳に十分に酸素
が届いて、集中力が上がります。

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

姿勢を確認しよう！

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、頑張らないとお尻を壁につけられなかったりする場合、姿勢が悪くなっているサインです。

