



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」✨

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。



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。手で覆つた時は、すぐに石けんでよく洗いましょう。

③ マスクをつける

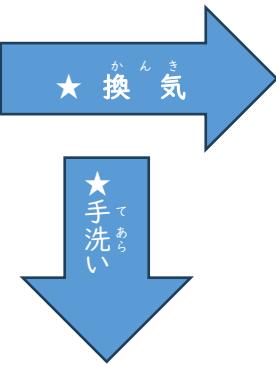
ウイルスを含んだ飛沫(鼻水や唾液)は、せき・くしゃみとともに鼻や口から飛び散ります。マスクをつけることで予防につながるのです。



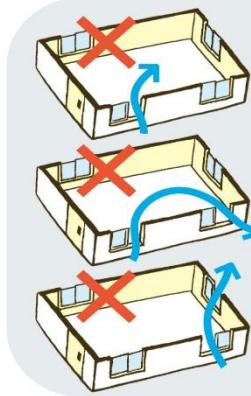
感染対策はみんなのため

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、そういった人たちを守ることにもつながります。「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!!



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箇所だけだとうまく風が流れないと(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よい

換気のギモン Q & A

Q. 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。有害物質は出でていないので換気が必要です。

Q. 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。當時換気が理想ですが、気温が下がります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。

Q. 換気扇を回しておけば十分？

A. 特にたくさんの人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？

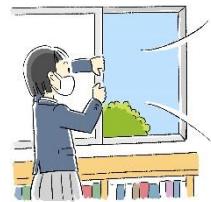
▶ 集中力が低下する

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います。でも、休み時間には必ず窓を開けるように、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。

一つでも当たった姿勢が悪くなっているかもしれません

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
- 

▽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。

◎良い姿勢をしていると…

★代謝が上がる!!



★集中力アップ!!



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、肌がきれいになりました。また、疲れもたまりにくくなります。

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。

姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがぎりぎり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は、姿勢が悪くなっているサインです。

