



## 油断せず、感染再拡大に十分な警戒を！

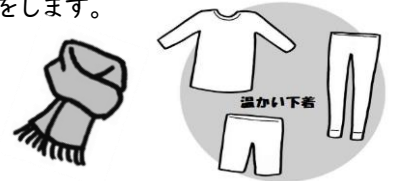
### 防寒対策を心がけて元気に学校生活を送ろう！

気温がどんどん下がってきています。それに従って、「教室が寒い」「お腹が痛い(冷えた)」「のどが痛い」と訴えて保健室来室が増えています。どうしようもない体調不良もありますが、防寒対策を行うことで、その不調が解消されることも多いです。今年もコロナ(冬場はインフルエンザも)対策の為、教室の窓、出入口は開けて換気をします。

#### 1. 登下校時はマフラーや手袋の着用を(首元、耳元、手首を温かく)

本格的な寒波が来るころはコートを着用するようにしてください。肌が露出しやすい、

首元(男子は耳元)、手首をマフラーと手袋で冷えを防ぐようにしましょう。※マフラーは学校指定のものを着用しましょう。



#### 2. 下着や靴下に工夫を

「寒い、寒い」と震えて保健室に入ってきた人の足元を見ると…靴下履いてない?!なんと素足にスニーカーソックスを履いています。そもそも校則でも禁止されているスニーカーソックス。

足元を冷やす上に、足首をガードできないので捻挫もしやすいのです。

11月からは黒タイツの着用も認められていますので、足元をまず温かくしましょう。



スニーカーソックス×

#### 3. ひざ掛け、クッション

授業中、ひざ掛けやクッション(座布団)を準備するのもひとつの方法です。冬場は暖房が入りますので、教室内では、上半身は冷やし気味で足元を温かくすることがコツです。

肩からブランケットをかける、教室でマフラーをつけることは止めましょう。

#### 4. 適度な水分の補給

冷たい風が気管や鼻に入りこんだら咳や鼻水が出やすくなります。また、冬は空気が乾燥しているため、咳がなかなか止まらないという時があります。のど、鼻を乾燥させないように、マスクを着用し、水分を準備しましょう(少し温かめのお茶を準備できると良いですね)



窓を開けて  
空気を入れかえを

教室出入口&  
窓の2か所!

換気のコツ



空気の  
通り道をつくらう

換気が不十分だと…



二酸化炭素が増えて  
頭痛が起きる



ウイルスや細菌が  
増える

休憩時間 10分間は  
教室の窓、出入口を全開にして、  
必ず空気を入れ替えをしましょう!