

# ほけんだより12月

令和7年12月1日(月)

滝野川紅葉中学校 保健室

## 「ひとり」の時間を大切にしよう

友達と遊んだり、話したりする時間は楽しいですね。しかし、自分のしたいことをする「ひとり」の時間も大切です。読書をしたり、好きな音楽を聴いたり、ぼーっと過ごしたり…。たまには自由に「ひとり」の時間を楽しんでみませんか。

### コミュニケーションアップしたい人



まずは自分が「わかる」ことから始めよう

## 「快適な」室内環境を整えて、健康的に過ごそう

室温を20℃前後に保つ



部屋の中にも寒く感じるようなら、上着やひざかけを使って調節しましょう。

1時間に1回は換気をする



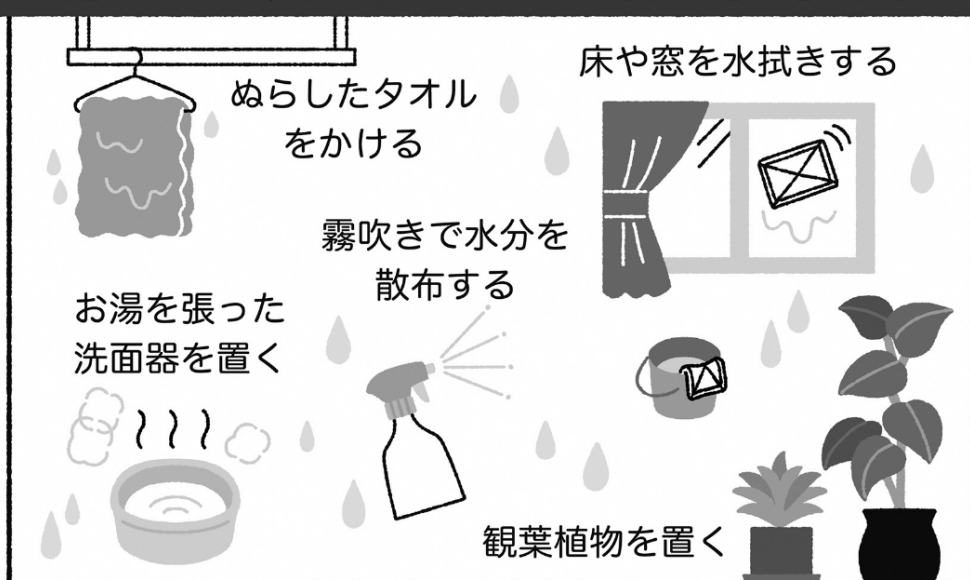
二酸化炭素やウイルスなどがたまった空気を新鮮な空気と入れ替えましょう。

空気の乾燥を防ぐ



部屋の湿度を保つことでウイルスの動きが抑制されます。

## 部屋の空気に潤いを…室内の乾燥対策



### ～体温計の使い方～

#### 正しく測るためのポイント



下から上へ差し込み、  
体温計の先のわきの  
くぼみの中心部に当てる

もう一方の手で押さえて  
わきをしっかりと閉じる

保健室で検温する様子を見ると、正しく測れていない人がいます。ポイントを確認しましょう。