

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「かわる」ことからはじめよう

「快適な」室内環境を整えて、健康的に過ごそう

室温を20°C前後に保つ



部屋の中にいて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



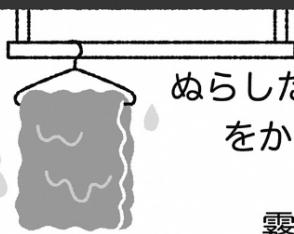
二酸化炭素やウイルスなどがたまった空気を新鮮な空気に入れ替えましょう。

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



ぬらしたタオルをかける

お湯を張った洗面器を置く

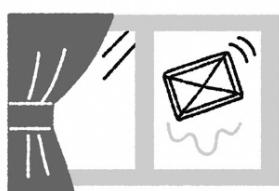


霧吹きで水分を散布する



観葉植物を置く

床や窓を水拭きする



～体温計の使い方～

正しく測るためにのポイント



下から上へ差しこみ、体温計の先を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ていると、正しく測っていない人がいます。ポイントを確認しましょう。