

ぽかぽか2月

令和5年2月 鴨宮中 保健室

2月4日は「立春」～暦（こよみ）の上では、春の始まりの日ですが、まだまだ寒い日が続きます。ぽかぽか暖かかったり、すごく寒かったりと、気温差が激しくなります。天気予報や空の様子をよくみて体調管理してくださいね。

新型コロナウイルス感染症も続いていますし、「インフルエンザ」と診断される人も出てきています。引き続き「基本行動」を大事に、受検（受験）や定期テスト、新たな目標に向けてがんばりましょう。

【基本行動】 毎朝の検温（健康観察）／こまめな手洗い／マスク着用／体調が悪い時は学校を休む、出かけるのをやめる

まだまだ注意！冬の感染症



▶▶▶ 乾燥を防ぐには ▶▶▶

- ①暖房で乾燥した空気を入れ替える（窓をこまめに開ける）
- ②マスクで鼻やのどの湿度をキープ
- ③からだの中も乾燥しないよう、こまめに水分補給（水筒をもってくる…Hot な飲み物がおすすめ）
- ④防寒をしてからだの体温をキープ（外に出る時は、マフラーや手袋、防寒着を）
- ⑤教室や部屋にぬれたタオルなどを干して湿度を保つ（加湿器もOK…カビ防止はしっかりとて）

