

ほけんだより 12

みくまの支援学校 保健室
令和4年12月1日 No.15

朝夕の気温が下がりだんだんと冬に近づいてきました。感染症が流行るこの時期、新型コロナウイルス感染症は第8波に入りインフルエンザの同時感染が心配されています。楽しみを持ちながら心豊かにいたいですね。



今月のほけんもくひょう

新型コロナウイルスやインフルエンザ等感染症に注意しよう。

感染対策にピッタリな湿度は？

ガへへ 寒くて

空気が乾燥した部屋、
最高～！！



もしあなたの部屋が、ウイルスからこんなふうに思われていたら、感染のリスク大！

ウイルスは温度が低く、乾燥した空気で活性化します。そして、空気中を漂い、口や鼻から人の体内に侵入します。

そこで感染対策に効果的なのが加湿。

湿度の目安

✕ 40%以下

ウイルスが増殖・活性化する

◎ 40～60%

ウイルスが増殖・活性化しにくい

人にとっても
快適！

▲ 60%以上

ジメジメ…。ダニやカビが発生しやすい

室温は
18度以上が◎



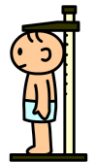
加湿器や濡れタオルなどを活用して、上手に湿度を調整しましょう。

体も心もうるおいを❤️❤️❤️

心が乾燥すると…少しのことでイライラしたり、集中できなくてぼーっとしたり、落ち込んだり…お風呂でリラックス、よく寝たり、好きなことをしてうるおいをプラスしましょう！

今月のほけん行事

- 7日(水) 小学部身体測定
- 6日(火) 中学部身体測定
- 5日(月) 高等部身体測定



思いやりって？ やさしさって？

やさしさとは、耳の聞こえない人も聞くことができ、目の見えない人も見ることができる言葉だ

マーク・トウェイン

やさしさほど強いものはなく、本当の強さほどやさしいものはない

ラルフ・ソックマン

やさしい言葉は、たとえ簡単な言葉でも、ずっとずっと心にこだまする

マザー・テレサ

「こころ」はだれにも見えないけれど「こころづかい」は見える
「思い」は見えないけれど「思いやり」はだれにでも見える



みやざわしょうじ
宮澤 章二

12月10日は「世界人権デー」。

今のあなたの心に

響いた言葉はありますか？