

保健だより

保健委員会

11月

2-1

保健委員 中林 航希

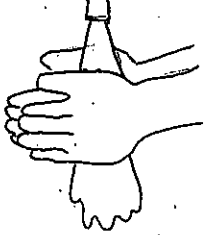
奥道 あかり

下の絵を参考に、コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を同時に予防しましょう！

基本の予防法を
もうひと!

インフルエンザを予防する生活習慣

手洗い



指や爪の間、
手首までしっかりと

うがい



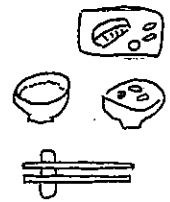
喉の奥まで(3回以上)

マスク



ぴったり顔に合わせて、
捨てるときはひもをまつ

食事



1日三食を規則
正しく

環境



室温は20度前後、
湿度は50~60%。

睡眠



十分な睡眠で疲れ
はその日のうちにとる

服装



脱ぎ着しやすい
服装で体温調節を

運動

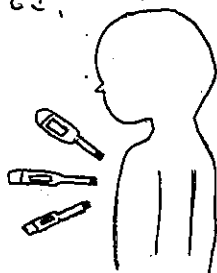


適度な運動で
体力増進を

けんこうクイズ

① ワキで体温をはかるとき、
体温計を差す向きに
決まりはない？

- ① はい
- ② いいえ



株式会社 社会保険 出片返社 「健康生活のススメ」

東山書房 けんこうクイズ& パズル集2 「健康ライフ」 11月号

A ② いいえ

体温をはかるときは、体温計の先が
「ワキの中心」に当たるようにします。
体温計は「下から上に向けて、少し押し上げる
ようにして差す」ことが大切です。