



ほけんだより



令和7年11月10日発行
長崎県立鶴南特別支援学校
五島分校 高等部

感染症に注意!

風邪やインフルエンザなど、感染症が流行り始める時期になりました。日頃の生活で少し意識を変えるだけで、感染症にかかりにくくすることができます。



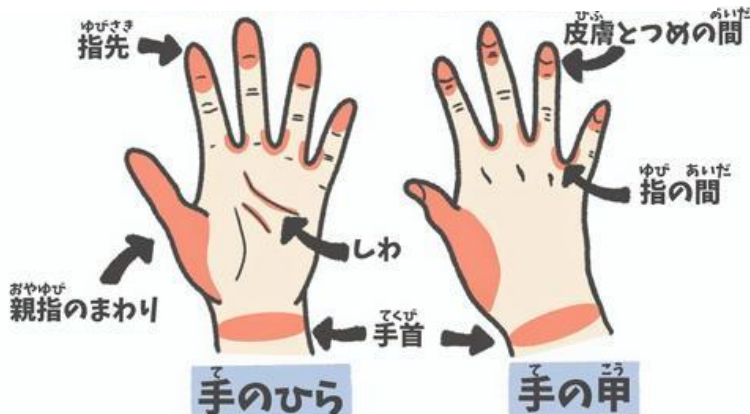
感染症の予防で、もっとも手軽で効果が高いのが「手洗い」です。手洗いをする事で、手に付いたウイルスや細菌が、口や目などから入るのを防ぎます。

【手洗いのタイミング】

- ☆外から帰ってきたとき
- ☆食事の前
- ☆トイレの後



【洗い残しが多いところ】



教室の換気をしよう

学校では、夏と冬の教室は快適に過ごせるようにエアコンを使用しています。そのため教室の窓や扉を閉めていることが多いです。閉め切った室内では二酸化炭素の濃度が高くなり、頭が痛くなったり、気持ちが悪くなったりします。また、ウイルスや細かいゴミが空気中を漂っている可能性もあるので、「換気」が大切になります。

【換気のポイント】

- 常時換気する(窓と斜め対角にある扉を少し開ける)。
- 常時換気が難しいときは、30分に1回以上、数分間(できれば5分以上)、窓を全開にする。

