

# ほけんだより11月

和歌山県立田辺工業高等学校 保健室 2021年11月号 (Vol.16)

カレンダーも残り2枚になりました。寒さはいったん落ち着いていますが、寒暖差が大きく、空気が乾燥しているため、かぜ症状のひとつもみられます。

季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。寒暖差が大きいので、衣類の調節を上手に行いましょう。

また、適切な睡眠や運動、栄養バランスのとれた食事を心がけ、免疫力を落とさないようにしましょう。

手洗いやうがい、マスクの正しい着用など感染予防対策も怠らず、朝の健康チェックも続けましょう。

新型コロナウイルス感染症については、全国的に新規感染者、重傷者が少なくなってきました。

今回の大幅な減少については、さまざまな仮説が報道されていますが、はっきりした要因は未だ不明のようです。

ただ、今後、また新たな変異を起こし、再興する可能性もあるとのことなので、引き続き感染予防対策を続けていきましょう。

## 換気がたいせつ



この図は飛沫の室内空間における挙動の移動の一例です。対流に乗ってさまざまな動きをします。できるだけマスクを着用し、常時空気の対流が起こるように、換気をしておきましょう。



## いい歯の日 一本一本ていねいに歯みがき

80歳で20本以上の自分の歯を保つために、意識して続けよう歯の健康習慣!



## 11月9日は119番の日

119番通報には次のような手順があります。いざというときにあわてないように、しっかり覚えておきましょう。

- ①「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので、どちらか答える
  - ②目的地の住所や付近で目標にできるものを伝える
  - ③通報した理由(火災/病人・けが人の状況など)を伝える
  - ④自分の名前と使っている電話番号を伝える
  - ⑤その他、相手(消防本部など)の質問・指示に従う
- ※スマホ・携帯電話から通報した場合は、しばらく電源を切らないようにしましょう。



## 救命講習を実施しました

10月中旬、1年生を対象に実施しました。田辺市消防本部救急隊の方々と田辺市消防団女性団員の方々に講師として来ていただき、心肺蘇生、AEDの使い方などを教えていただきました。いざというときのために、今後も覚えておきましょう。

