

寒さ対策を万全に!!

今年は、新型コロナウイルス感染症対策として、特に換気が必要です。これから冬に向かい、換気をすることで室温が低下するため暖房が入っていても寒いと感じる人がいるかもしれません。また、座席の位置によって寒さの感じ方も異なります。自分に合った寒さ対策をして下さい。

今回は、衣服の工夫による寒さ対策を紹介します。



ポイントは
空気の層

温かさを保持できる生地の機能性インナーを白いシャツの下に着ます。インナーより少しゆったりした制服のシャツを着ると、温かい空気を溜めることができる。さらに、ふんわりしたセーターを着ると温かい空気の層をさらに重ねられます。その上に、制服を着ることで温かい空気を逃さず閉じ込めることができ、さらに温かいです。



足先は心臓から遠いため血流が悪くなり冷えを感じます。女子はタイツの下に靴下をはく。男子は、男性用スパッツをはく。5本指靴下も足指一本一本を保温するので効果が高いです。

首、手首、足首を温める。大きな血管がある首は熱が逃げないようにシャツのボタンを留めると温かさが逃げません。外ではマフラー、手袋を使用すると体の温かい空気が外でも逃げません。



今後、購買でカイロを販売予定です。
1個30円で販売しているので、必要な際は購入してください。

座布団、ひざ掛けで教室の座席でも温かく過ごせます。ウールやフリース生地、羽毛のひざ掛けは下半身を保温できます。

衣服に貼るもの、貼らないもの、靴下用など様々なものがあります。肩甲骨の間や腰に貼ると、脂肪に邪魔されることなく、血管や神経の通り道なので体全体が温まります!



感染症対策は継続しよう

最近、友達同士での距離が近く密接になっている人、座席の向きを変えて向かい合っている人などが見られます。また、マスクから鼻が出ていてきちんと装着できていない人も多くみられます。

今後、気温・湿度が低くなり、インフルエンザウイルス、新型コロナウイルスの同時流行が懸念されています。

・教室の換気

教室は毎授業時間ごとに、このように窓を開け、換気を行ってください。

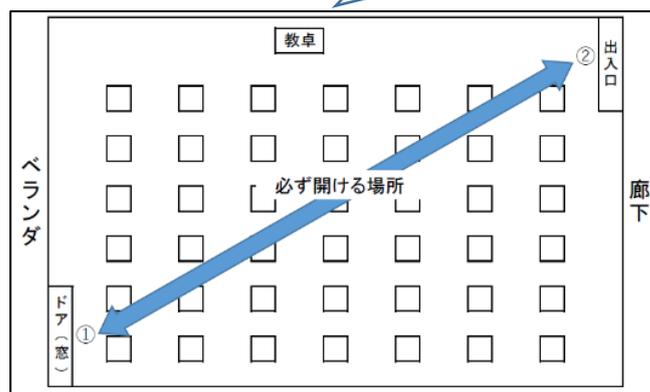
・教室の座席は一定間隔を保つ

・マスクの適切な着用

・三密の回避

・手洗いまたはアルコールでの手指消毒

を徹底して行ってください。



マスクは適切に装着をしてください!!



歯科健康診断が終了!!

学校歯科医の松井先生による全学年の歯科健康診断が終了しました。全体的には、みなさんの口腔の状態は良く、きれいにしてあるというコメントをいただきました。

受診が必要な人には、お知らせを渡しています。もうすでに、受診をして歯科受診票を提出した人も多くいます。

歯垢がかなり付着している人もいました。歯磨きを丁寧に行ってください。定期的に歯科医院でクリーニングをしてもらうと良いでしょう。

受診の勧告をされなかった人も歯磨きや食生活に注意して良い口腔の状態を保ちましょう。

