



新島中学校 保健室

また、香取市内でのインフルエンザ感染者は以前に比べると減少していますが、2回・3回と再びかかる恐れがあるので、まだまだ油断はできません。引き続き手洗い・うがい・消毒・必要に応じてマスクをするなどの基本的な予防を続けていきましょう。

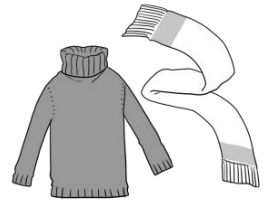
3つの「首」をあたためよう

「首、手首、足首」にある大きな血管をあたためることで、指先や足元の冷たさがおさまるといわれています。



「首」をあたためる

体温であためられた空気が、えりから出ていくと、かわりに冷たい空気が入ってきます。せっかくのあたかい空気が逃げてしまわないように、マフラーなどでふたをしましょう。



「手首」をあたためる

服でかくれているので意外に見落とされがちです。長めの手袋をするといでしょう。最近ではハンドウォーマーなども売られています。



「足首」をあたためる

厚手の靴下、レッグウォーマー、カイロを靴下に貼るなどの工夫ができます。ふくらはぎをあたためるのも効果的です。



よぼう

ノロウイルスを予防しましょう!

食事の前やトイレのあとは、しっかり手洗いを!

指の間や指先、親指のまわり、手のしわ、手首などが、汚れが残りやすい場所です。

汚れが残りやすい部分



手のこう

手のひら

食品は十分に加熱しましょう!



85度以上で、1分間以上の加熱が必要です。

保健室
クイズ!

皮ふの面積はどのくらい?

答えは(皮ふを広げると)たたみ 1畳分くらいの大ささです。
重さは、体重の約8%になります。