

❄️ 寒い季節だからこそ見直そう！感染予防対策 ❄️

厚生保健部

休み時間の換気



寒くなってきて、窓を開けるのが辛くなってきました。しかし、窓を開けないと空気が汚れたままになり、ウイルスが蔓延しやすくなります。寒いですがそこは少し我慢をして、こまめに換気を行い、きれいな空気で授業を受けられるようにしましょう。

❀ POINT ❀

- ・対角線上の窓や扉を開けるようにしてください。
- ・授業終了時に窓やドアをあけ、授業開始時に締めるようにしてください。
- ・昼休みは昼食終了後に開放すること。

手洗い・消毒



みなさん手洗い・消毒は継続できていますでしょうか？寒くて抵抗がある人もいるかもしれませんが、見ていると玄関の消毒を使用していない人がいます。感染予防対策には手洗いと消毒がとても重要です。自分や周りの人を守るためにも手洗いと消毒を徹底していきましょう。

❀ POINT ❀

- ・特に外から帰ってきた際、食事の前、トイレの後には手洗いもしくは消毒を必ずするようにしましょう。

マスクの着用とこまめな水分補給



暑くないし水分は取らなくても平気と思いませんか？しかし冬に近づくにつれ、空気は乾燥してきます。特に、外気にさらされている皮膚や喉、鼻などの粘膜は、乾燥しやすく水分を失いがちです。乾燥するとウイルスが付着しやすくなってしまうため、マスクの着用とこまめな水分補給をし、潤いを保ちましょう。

❀ POINT ❀

- ・出来る限りマスクは常に着用すること。
- ・休み時間などにはこまめに水分補給を、乾燥に備えましょう。ただし、ウォータークーラーを使用する際は、直接口をつけるのは避け、コップや水筒などを使うようにしてください。