

18°C 9°C 11°C 10°C 10°C 11°C



生徒会通信 11月特別号

# 冬期間の防寒対策

今年の冬も新型コロナウイルス感染症およびインフルエンザ等の流行拡大が危惧されています。附属中学校ではこれまでも感染拡大防止の観点から、教室や廊下等の換気を行ってきました。冬期間も同様に対策を続けますが...みなさん寒いですよね？そこで、今年度は先生方と生徒会が話し合い次のように防寒対策が変更となります。

作成：生徒会長 太田陽

今後も引き続き  
行っていこう。



## > これまでの防寒対策

- ・食事、睡眠、休養を十分にとり、規則正しい生活

 中学生の理想の睡眠時間 8～10時間

- ・肌の露出を極力少なくし、重ね着等の保温
- ・寒い場合には、ジャージの上着を着用
- ・ひざ掛け、座布団、カイロの持参

 **肩に羽織る等の使用は禁止**



 カイロで効率よく温まるためには... ?

「首、お腹、腰、太もも」を温めるべし。

なかでも「大椎 (だいつい)」とよばれる、

首の後ろの部分は温感のツボじゃ！



## 〉 追加の防寒対策

- ・ 登下校時に着用しているコート類の着用

(部活動で使用しているウインドブレーカー等も含む)

**! フード等で首がしまらないように注意**

- ・ 水筒の中身については白湯や温かいお茶なども可能

**! 火傷に十分注意**

※お茶の種類については常識の範囲で持ってきてきましょう。

## 〉 対応しないもの

- ・ 校内でのマフラーやネックウォーマーの着用



⇒何らかの原因により首がしまる可能性があるため

- ・ 防寒目的の手袋の着用

⇒手は様々なところに触れるため、手指消毒等により衛生を維持できないため







これらの対策は  
あくまでも防寒のためです。



萌え袖NG

例えば、  
おしゃれ等のために常時、上着等を  
着用することがないようにしましょう。

こまめな着脱など各自で対策を工夫し、  
**この冬を乗り切ろう！**



## おまけ企画

生徒会通信11月特別号に  
この雪の結晶が隠されています。  
探してみよう！