

保健だより

平成 28 年 1 月 15 日発行 N010

郡山市立片平中学校保健室

今年の干支は「申（さる）」。山の賢者で、山神の使いと信じられていました。申年生まれの人の特徴は器用で臨機応変だとか。今年は、賢さをテーマに何かに挑戦してみましょう。

かぜやインフルエンザを予防しよう

かぜ予防

① うがい

- ・外から帰ったとき・運動のあと・食事の前など、こまめにうがいをしよう！
- ・1回に口の中をすすぐ時間は5～10秒で、水やお茶を含みなおして3回くらいうがいをします。口の中で長くすすぐよりも、うがいの回数をこまめに増やす方がウイルスは減る。



② 手洗い

- ・ウイルスは手にも付着し、その手で鼻や口をさわったりするだけでも感染します。
- ・外から帰ったとき、食事の前など、うがいと一緒に手洗いも忘れずに。
- ・せっけんを使って1分以上、洗うのがポイントです。



③ 換気

1日中窓を閉めたままだと、教室にはウイルスが増えるだけです。暖房機器から出る一酸化炭素や二酸化炭素が教室の中にたまって頭痛や吐き気、めまいの原因になります。

- ・二酸化炭素が減り、新鮮な空気と入れかわる。
- ・教室が温度が5℃下がるためウイルスが活動しにくくなる。（窓を閉めたら5～10分後に5℃上がってもとに戻る。）

※室内では加湿と換気をよくしましょう。

窓を開けて
空気を入れ
かえると…



教室の学習にちょうどいい環境は…

温度：18～20℃くらい 湿度：50%前後

せきエチケット「マスク」をしよう！

