



ND 小 保健室 H23 年2月

保護者の方へ

本校でもインフルエンザが流行し始めました。お子様の体調管理には、充分ご注意いただき、もしも体調がすぐれないときは、病院に受診されますよう、また、決して無理をさせませんようお願いいたします。

2月4日は「立春」。とはいえ、あたたかい春の日ざしが待ち遠しいくらい、寒い日が続いていますね。
寒いからといって、教室の窓を閉めきっていませんか？ 教室は、みんなが長い時間いっしょに過ごします。そのため、教室の空気は、ウィルスや二酸化炭素、ほこりなどで汚れています。休み時間には、換気をしましょう。

みんなでやろう！ 教室のよりよい環境づくり

かんきょう

① 加湿・加温

インフルエンザウィルスは、寒くて乾そうしているところが大好き！
暖房をつけると、さらに空気が乾そうしてしまうって、知っていますか？
なるべく空気が乾そうしないように工夫しましょう。

～ みんなができること ～

- ① 加湿する
* 加湿器をつかう
* ぬれタオルを干す
- ② マスクをする
(のどを乾そうから守ってくれるよ)

ふゆ 冬

になると、なぜ、インフルエンザが流行するの？

寒い (気温が低い) ・ 空気が乾そうしている (湿度が低い)

げんき いっぱい だぜ～

のどがイガイガするな～

ウィルスは 乾そうに強い

のどの粘膜は 乾そうに弱い

インフルエンザに かかりやすくなる

② 換気 (空気の入れかえ)

窓を閉め切っていると、空気中にウィルスがいっぱい漂います。
また、二酸化炭素も増えます。

すると、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。また、頭が痛くなったり、気分が悪くなることもあります。

～ みんなができること ～

- ① 休み時間の度に、すすんで窓を開けて換気する
- ② そうじの時間は、必ず換気する
- ③ せきエチケットを守る

※ 外側の窓と、反対側の窓を開けて、空気の通り道をつくろう

♪ みんなで協力して、快適な教室をつくりましょう。また、日ごろから、手洗い・うがいなどの風邪予防を心がけましょう。♪