

スマイル③ No.13

令和5年1月25日
平戸市立中部中学校
養護教諭 高野聖奈

寒い日が続きますが、2月4日は立春。暦の上では、春の始まりはもうすぐです。この寒さに耐えて、温かい春を待ちましょう。冬来りなば春遠からじ。自分に言い聞かせながら…



保健室からの

お知らせ

3学期の身体測定を終え、「健康の記録」を配付しています。ご家庭で確認後、押印をして1月27日(金)までに、ご提出ください。

寒くても換気しよう

換気をしないと…

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。

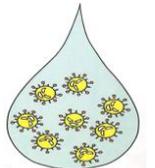


アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまると、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



飛沫



ウイルスの周りを水分がおおっている。水分があるので重くて下に落ちやすい。

マイクロ飛沫



飛沫の水分が蒸発し、小さなつぶになったもの。

軽くて小さいので長い時間、空気中にたどよう。



マイクロ飛沫はとても小さく、マスクで防ぎにくい。空気を入れ替えてマイクロ飛沫を追いつく。

換気のポイントは

“空気の流れ”



短時間でもいいので換気する

「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう

今年も
元気に
過ごしましょう

長崎県内、インフルエンザも流行期に入っています。新型コロナウイルス・インフルエンザ同時流行時の、長崎県内で推奨されている「受診の流れ」を裏面にのせています。

裏面あり→

