

12月の保健目標

## かぜやインフルエンザを予防しよう

新型コロナウイルスの感染状況が心配ですが、まずは予防を心がけ、元気に新年を迎えられるようにしましょう。

Dr. ヨポーから指令が届きました

冬を元気に過ごせるように、これを実行しよう

か	て	く	き	あ	め
ら	ど	お	い	せ	で
は	う	き	ち	い	ん
る	く	す	き	を	ま
や	き	び	っ	な	ね
ん	っ	は	け	え	ろ

Dr. ヨポー

このままじゃ読めないね

なんて書いてあるのかな

クイズの答えが指令を覆む「キー」になるよ  
ヒント  
黒くぬりつぶせ！

クイズ

くしゃみや  はマスクでブロック

ウイルスが体に入ろうとねらっているのは  
目・・

部屋のウイルスは  で外に追い出そう

規則正しい生活で  力を上げよう

部屋の換気は対角線にある  を開けよう

外に出るときは首・手首・足首の3つの  を温めよう

夜ふかししないではや ・ や

答えは保健室前の掲示板に貼ってあります。



健康を守るために必要な空気の入れかえ

# しっかり換気をしよう

換気をしない部屋は、汚れている！

## ウイルス

空気が乾そうすると空気中にウイルスが増えやすく、くしゃみやせきから感染症が流行しやすくなります。

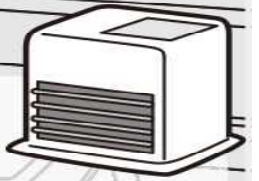
## 人の吐く息

大人数が過ごす教室で換気をしないと、空気中に二酸化炭素が充満し、脳が酸素不足を起こしがちです。



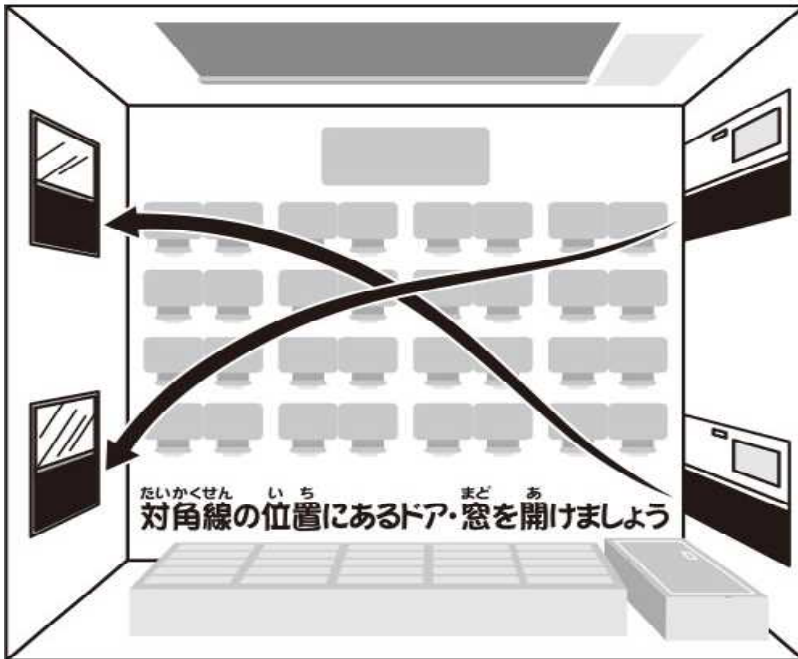
## 暖房器具

ガスや石油を使うストーブからは、一酸化炭素という体内を酸素不足にさせる物質が出ることもあります。



## 空気の通り道をつくる

窓やドアを1ヶ所だけ開けるのではなく、教室に空気が通り抜ける流れをつくるようにしましょう。こうすることで汚れた空気は外に出やすく、新しい外の空気は入りやすくなります。



対角線の位置にあるドア・窓を開けましょう



教室の上の窓は授業中も開けておくと、ドアを閉めたまま換気ができます。

## 換気の時間の目安

教室の換気は、最低でも1時間に1回、1回につき5分間は行いましょう。休み時間ごとに、気がついた人や席の近い人が協力して窓やドアを開け、空気を入れかえられるとよいでしょう。

