

ほけんだより 2月

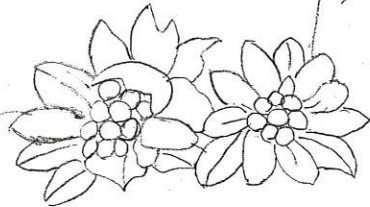
2020年西中学校 2年保健委員作成

保健室からのお知らせ

そろそろ花粉が飛び始めます。
花粉症？カゼ？インフルエンザ？！
自己判断せずに、調子が悪いと
思ったら、早めの病院受診を
おすすめします！！

コロナにも
注意ですね...

コロナ対策
もしよう！
手洗いうが
が第一！



ウイルスは

こんなところに...

- ドアノブ
- 電気のスイッチ
- 階段の手すり
- スマホの画面
- パソコンのキーボード

すぐ
汚れてる
らしい...



だから手洗い！
手に付いたウイルスが体内に
入ってしまわないよう、
ごはんの前や外から
帰ったときは手洗いを。

石けんを使って
手洗いを！！

水が冷たいけど...
少しのガマン...

まだまだ注意！冬の感染症...



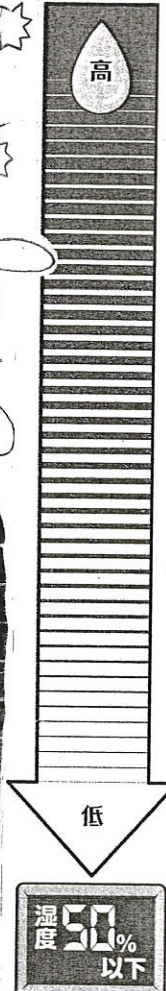
カゼやインフルエンザの
ウイルス

乾燥が
好き

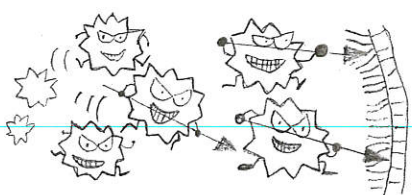
空気中で
長く元気に
活動できるから

湿度(高)
元気な絨毛は
ウイルスを外へ
運び出します。

湿度(低)
粘膜が乾燥
すると、絨毛の
動きがにぶる！



ウイルスに
感染



乾燥を
防ぐには

- ① 加湿器で湿度を50~60%にキープ
- ② 暖房で乾燥した空気を入れ替える
- ③ からだの中も乾燥しないよう、水分補給
- ④ マスクで鼻やのどの湿度もキープ
最近売ってないね...