

保健だより 11月号

平城高等学校 保健室

平成 30 年度

シーズン到来! 風邪・インフルエンザ 予防を心がけ 流行を阻止しよう!

今年も、風邪やインフルエンザが流行し始める季節になりました。毎年かかっている人、受験など大事なイベントを控えている人、かかって辛い思いをしたくない人は、早めに予防接種を受けましょう。

また、睡眠不足や食事抜きなどの不摂生をしていると、ウイルスから好かれる身体になってしまいます。本格的なシーズンを前に、今から風邪やインフルエンザに負けない強い身体づくりを意識した生活をしましょう。



11月9日は
いい空気の日

休み時間に換気をしよう

空気が乾燥し、風が冷たく感じるようになりました。空気が乾燥すると、風邪やインフルエンザなどのウイルスが繁殖しやすくなります。

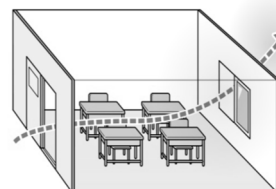
ウイルスは、目には見えませんが、空気中に漂っています。たくさんの方が集まる教室のような場所で、窓を閉め切った状態でいるとウイルスが充満し、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。そんなことにならないためにも、換気を行い、ウイルスを追い出しましょう。

また、皆さんの呼吸や暖房器具の使用により、空気中の二酸化炭素が増えると、眠気やだるさ、頭痛などの不快感が出てきます。勉強をして疲れた頭を、きれいな空気でスッキリさせることが大切です。

休み時間の5分だけでいいので、寒いから、面倒だからと言わず、健康を維持するために換気を行いましょう!



換気のポイント



- ☞ 窓を2か所開け、空気の入口と出口を作りましょう。
- ☞ 空気の入口と出口は、教室の向かい合わせや対角線になるようにしましょう。