

6年生の人たちは、修学旅行前、旅行中に体調を管理して元気に活動することができました。旅行中には十分な睡眠、食事をとることができていました。「健康第一」ということや、自分で体調をよくするために必要なことを再確認する機会になったと思います。

岐阜県内で「インフルエンザ警報」が発令中です。また、発熱やのどの腫れ、目の充血などの症状が出る「咽頭結膜熱」が増えています予防をして、今年を健康に締めくくりたいですね。

感染症予防のために重要！

換気と加湿！！

「寒さによる不十分な換気」と「乾燥した空気」が感染リスクを高める

と言われています。

【換気】（かんき）

窓を閉めきった状態が続くと、会話をするたびに、ウイルスを含む小さな飛沫がどんどん舞い上がり、エアコンの風に乗って広がってしまいます。そこで、換気をして小さな飛沫を常に外へ出すことが大切です。



【加湿】（かしつ）

湿度が低いと小さな飛沫が遠くへ飛び、長く空気中に漂うため、人が吸い込む可能性が高くなり感染を広げてしまいます。加湿して、湿度を上げておくと、遠くまで飛沫が飛びちる量が減り、感染を防ぐ効果があります。



しんがた

新型コロナウイルスもインフルエンザも

じぶん

かんせんしょうたいさく

自分にできる感染症対策

つづ

だいじ

しっかり続けることが大事



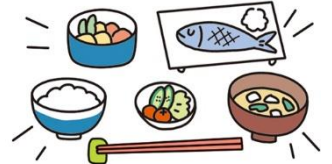
せっ
石けんでこまめに
て あら
手を洗い、ハンカチでふく

特に 給食前、外から帰った後、トイレの後、掃除の後

て ゆび についた ウイルスの 数は、流水による 15 秒の手洗い
で 100 分の 1 に。石けんで 10 秒もみ洗いして、流水で
15 秒 すすぐと 1 万分の 1 に減らすことができます。

じゅうぶん すいみん えいよう
十分な睡眠と栄養で

びょうき ちから
病気とたたかう力をつける



さらに、冬でも水分をきちんととることが大切です。

くうき はな す はな は
空気は鼻で吸って、鼻で吐こう

「鼻」には次のはたらきがあります。

① 空気中の 体に悪いものをブロックする

② 体内に入れる 空気を加湿する



アレルギーの症状がある人が口呼吸から鼻呼吸にするようにしただけで、症状が落ち着いたという事例もあるそうです。人にもともと備わっている空気清浄機の機能を活用していきましょう。