



馬頭中学校保健室
2020年1月 発行

2020年がスタートしました。3年生はそれぞれ入試が始まり、1・2年生は各学年のまとめをする大事な時期になりました。体調を崩しやすい時期でもありますので、健康的な生活を心がけましょう。近隣の学校では、インフルエンザの流行が始まっています。手洗い・うがい・咳エチケットを心がけてインフルエンザを予防しましょう。

『加湿』と『換気』に気をつけよう！



空気の乾燥が気になる季節になりました。加湿器などを利用して加湿を心がけましょう。また、マスクをすると鼻やのどの保湿ができます。感染症の予防には、部屋の湿度を50～60%にするのが良いと言われていますので、目安にしてください。

窓を閉め切ったままの部屋の空気は、ウイルス・ほこり・におい・二酸化炭素が充満しています。空気が汚れていると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなったり、頭痛や集中力低下の原因になったりします。こまめに換気をして、新鮮な空気を入れましょう。



冬の健康 そととなか

