

日出学園中学校・高等学校 No.172

これからの時季は風邪や感染症などで体調不良者が増えます。今まで以上に手洗い・うがい、規則正しい生活を意識しましょう。

姿勢を正して! 体からの
おねがい

腦

(內服)

腐

腰



肌寒くなるこの季節。かぜをひかないようにするには、からだの内と外からしっかりガードすることが大切です。まずからだの内側からのガードとして、かぜのウイルスに負けない抵抗力をつける必要があります。そのためにはバランスのよい食事、十分な睡眠、てきどな運動などがポイントになってきます。次に、からだの外側からのガードとして、体内にかぜのウイルスを入れないよう、手洗い、うがい、マスクをするのは基本的なことですね。また、かぜのウイルスをふやさないように、窓をあけて空気を入れかえたり、部屋の加湿をすることも、からだの外側の対策として重要です。

いい は
11月8日



いい歯の目

でした

実践・噛みんぐ 30

ひとくち30回♪

[illegible]

難しいけれど健康効果はバツグンです

② インフルエンザの予防法

流行が始まったら、人混みへの外出は控える、外出時のマスク着用、外出後の手洗いの徹底、室内の定期的な換気および適切な湿度の保持など心がけます。免疫力が低下すると感染しやすくなるため、日頃から十分な睡眠とバランスのとれた栄養を摂取することが大切です。

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は1年を通じて発生していますが、特に冬季(11月から4月頃)にかけて流行します。

ノロウイルスにはフクチンがなく、感染を予防することは容易ではありません。ノロウイルスの感染予防には、流水と石鹸による手洗いの励行、食品等の十分な加熱、嘔吐物や下痢便の適切な処理が極めて重要です。アルコール消毒は、ノロウイルスにはあまり効果がないと言われていますので、次亜塩素酸ナトリウムの消毒薬を正しく使用する必要があります。

11月9日

対角線にある窓を開けると、
空気の通り道ができます。

高低差を利用する

高い窓と低い窓を開けると、下の窓から冷たい新鮮な空気が入ってきて、熱気のごもった空気が上の窓から逃げていきます。

乾季 空気を入れ換え
乾いた季節 **喚起** 喜びかけて

カラカラデスネー

気持ちいい空気に喜びを！
歓喜しよー



入口は小さく、出口は大きく
入口を小さくすると空気が勢
いよく入り、出口が広いとス
ムーズに出ていきます。

♪ 換気すると
こんなにいいこと

- ・新鮮な空気と入れ替わる
- ・ニオイがなくなる
- ・ホコリや細菌、ウイルス
などが出ていく

～換気の3つのポイント～ じょうずな換気で、気持ちよく過ごそう。

