



期末試験、マラソン大会が終わり、ほっとしている人も多いでしょうか？^{ゆる}気を緩めすぎずに、冬を元気に過ごしましょう。

※ かぜ、インフルエンザを協力して防ごう ※

自分のために
みんなのために

予防の3原則

感染経路を断つ



感染源を除去する



抵抗力を高める



※ 暖房と換気 ※

○暖房を使う寒い時期は窓を閉め切るので、室内の空気が汚れます。

汚れの原因（汚染の程度は、二酸化炭素濃度、一酸化炭素濃度などを調べるとわかります）。

- ・人の体から発生する体臭や呼吸によって排出される二酸化炭素
- ・空気中に漂^{ただよ}う細かいほこり
- ・病原体（かぜやインフルエンザのウイルスなど）
- ・燃^{おん}焼器具から発生する二酸化炭素、一酸化炭素、窒^{ちつ}素酸化物など
（石油ストーブ、石油ファンヒーター、ガスファンヒーターなど）



○燃^{おん}焼器具でない暖房器具を使うと室内の空気が乾燥^{かんそう}します。



（エアコン、電気ストーブ、オイルヒーター、ホットカーペットなど）

空気が汚れたり乾燥したりすると、かぜやインフルエンザに感染しやすくなります。

ほこりとともに空気中を長時間漂^{ただよ}っているウイルスを吸い込みやすくなるから

インフルエンザやかぜのウイルスは乾燥した空気中で増えやすいから

乾燥した空気は鼻やのどの粘膜^{ねんまく}の抵抗力を弱めてしまうから

（ウイルスは鼻やのどの粘膜から侵入します）

（湿度が40%以下になると、ウイルスは30分程は漂い続けます）

特に暖房中は

☆換気をしましょう！

1時間に1回は、空気の入口と出口をつくって、風が通るように窓を開けましょう。教室では窓とドアを開けましょう。

☆適当な湿度を保ちましょう！

室内に、ぬれたタオルをかけるなどして湿度を保ちましょう！

