



マラソン大会が終わって、2学期もあと少しとなりました。元気に冬休みをむかえましょう。

≪ かぜ、インフルエンザをみんなで防ぎましょう ≫

よぼう  
予防

ウイルスをよせつけない

うがいをする マスクをする



手をあらう



まどをあけて  
かんき  
換気をする

体の抵抗力(病気を防ぐ力)  
を高める

よくねむる



バランスのい  
い食事をする



運動をする



よぼうせつしほ  
予防接種をする

自分のために  
みんなのために



≪ だん ぼう かん き  
暖 房 と 換 気 ≫

(部屋の中のごれた空気を外に出して、外のきれいな空気を入れること)

○暖房を使う寒い時期はまどをあまり開けないので、室内の空気がよごれます。

よごれの原因

- ・人の体から出るにおいや、息をはく時に出る二酸化炭素
- ・空気中にただよう細かいほこり
- ・病原体(病気を引き起こすもの。たとえば、ばいきんやインフルエンザのウィルスなど)
- ・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から出る二酸化炭素など



○エアコン、電気ストーブ、ホットカーペットなどの暖房器具を使うと、室内の空気がかわきます。



空気がよごれたりかわいたりすると、インフルエンザやかぜにかかりやすくなります。

ウイルスは、ほこりといっしょに  
空気中を長い時間ただようため、  
人はウイルスをすいこみやすくな  
るから

インフルエンザや  
かぜのウイルスは  
かわいた空気の中  
で増えやすいから

空気がかわくと、  
鼻やのどの抵抗力  
(病気を防ぐ力)が弱  
くなってしまったから

(空気がかわくと、ウイルスは長い時間空気中をただよい続けます)

(ウイルスは鼻やのどから  
体に入りこみます)

とく だん ぼう  
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、風が通るようにまどを開けまし  
ょう。教室ではまどとドアを開けましょう。



☆室内の空気がかわかないよ  
うにしましょう！

ぬれたタオルをかけた  
りして湿度(しめりけ)  
を保ちましょう。

