

# 保健だより



令和5年1月10日  
富岡東高等学校定時制

新年あけましておめでとうございます。新しい年が始まりましたね。今年の十二支はウサギです。ウサギはぴよんぴよん跳ねる姿から「飛躍」の意味が込められることもあるそうです。新たな目標を胸に、新年を迎えた人も多いと思います。毎日小さなことからコツコツ努力を積み重ねていきたいですね。みなさんにとって「飛躍」の1年になるよう応援しています。

## 寒くても換気しよう



### 換気をしないとどうなる…？

#### 体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



#### 感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



#### アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまると、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



### 換気のポイントは「空気の流れ」

- ◆ 短時間でもいいので換気する
- ◆ 対角線上の2カ所で空気の通り道を作る

※ 「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう！！

## 水分補給でカゼ予防



はついつい水分補給を忘れがち。

でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「繊毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがビッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチ

され、繊毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、繊毛がうまく動けなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。

