

保健だより



空気が冷たく乾く2月。寒くて朝起きられない...という人が多いでしょう。そんな人は**朝の楽しみを作る**と良いでしょう。

2/17~2/23はアレルギー週間

日本国内にて、花粉症やアトピー性皮膚炎、食物アレルギーなどのアレルギー疾患に悩まされる患者さんは**人口の5割**を超えていると言われています。

これを機にアレルギー疾患について調べてみるのも良いでしょう。

情報技術科1年 保健委員

感染症対策(換気)

感染症対策には換気が欠かせません。しかし、寒くて長時間窓を開けたくない人も多いでしょう。

そこで、効率の良い換気時の窓の開け方をご紹介します。

- 1.対角線にある窓を開ける
- 2.空気の入口より出口を大きくする
- 3.一時間に五分ほど換気する

以上を参考に、教室や家の換気を行って感染症を防ぎましょう。