

すこやか

2023. 2. 1
上越市立板倉中学校
保健室 No.9



雪もなく穏やかな新年を迎えたかと思ったら、先週は、「最強寒波」と言われる10年に一度の大寒波があり、市内小中一斉に臨時休校となりました。

2月4日は立春です。暦の上では春の始まりですが、まだまだ寒さには気がつけない時期です。ウイルスに負けずに寒さを乗り越えて、元気に春を迎えたいですね。



コロナとインフルエンザの同時流行に注意!

新型コロナウイルスの第8派が続き、インフルエンザも今年は流行期に入っています。コロナウイルスとインフルエンザの症状は区別が付きませんが、基本的な予防対策は変わらず「**健康観察**」「**手洗い・うがい**」「**マスク着用**」「**換気**」「**3密回避**」です。熱、咳、鼻水、咽頭痛の症状がある場合は登校を控え、早めの休養や医療機関の受診、検査など適切に行い、今できる対策を徹底していきましょう!

寒くても換気しよう



換気をしないと…!

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、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

