

2021年を迎え、3学期がスタートしました。
今年もまだまだ新型コロナウイルスの脅威は続きそうですが、自分に
できる感染対策に取り組むことで感染拡大を食い止めたいですね。
2021年も健康で充実した1年になりますように。



暖房中の換気と加湿について

冬の感染症（かぜやインフルエンザなど）や、現在感染拡大している新型コロナウイルスなどの感染症予防には、「換気」と「加湿」がとても大切です！

換気



Q1 なぜ必要？

室内に二酸化炭素やウイルスがこもったまま増加し、健康に悪影響だから。

Q2 換気をしないと？

- ・酸素不足になり、頭痛・吐き気・眠気・集中力の低下を起こす。
- ・感染症への感染リスクも増加。

Q3 換気方法は？

部屋の対角の窓を20cm開放し、空気の流れを作ると効果的。

加湿

Q1 なぜ必要？

冬の乾燥した空気が、暖房の使用でさらに乾燥してしまうから。

Q2 乾燥してしまうと？

- ・飛沫の水分が抜け、空気中に浮遊しやすくなり、感染のリスクが増加。
- ・のどや肌が乾燥し、バリア機能が低下。

Q3 加湿方法は？

加湿器がなければ、霧吹きや、濡れタオルを干すだけで、簡易的に加湿できる。

規則正しい生活リズムを取り戻そう

冬休みに崩れやすい生活リズム。規則正しい生活習慣を取り戻し、体調管理をしっかりしましょう。



食事



睡眠



排泄



運動