



H29.11.1  
越生中学校  
保健室

11月に入り、本格的に寒くなってきました。これからはインフルエンザやウイルス性胃腸炎などが全国的に流行してきます。予防を徹底して感染症にかからないようにしましょう。そして、学校は集団生活であり、たくさんの方が一緒に学校生活を送っています。周りの人にうつさないような配慮もしましょう。

### 間違ったマスクの付け方



あごが出ている



鼻が出ている



マスクがあごにある



すき間が空いている

### 正しいマスクの付け方



マスクを広げる



鼻に合わせる



あごの下まで伸ばす



顔にフィットさせながら  
耳にひもをかける

### 換気をしないと、教室の空気はどうなるのでしょうか。

#### ①二酸化炭素

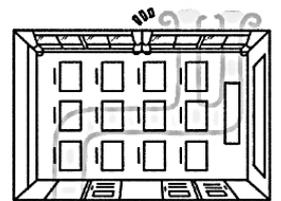
二酸化炭素が増えて酸素不足に。  
頭がぼーっとしたり、頭痛の原因にもなったりします。

#### ②ウイルスや細菌

ウイルスや細菌は空気中にただよっています。  
換気をしないと、カゼやインフルエンザなどにかかるリスクが高くなります。

#### 換気のコツ

- ・ 空気の通り道ができるよう、2カ所以上の窓を開けましょう
- ・ 休み時間のたびに、こまめに換気しましょう
- ・ 最低でも5分は開けたままにしましょう



教室の空気を換気しよう！