

ほけんだより

元気な豊浜っ子 mini

発行日 令和2年1月31日
磐田市立豊浜小学校保健室



今日のかぜ・インフルエンザ予防のお話は、「ウイルスの苦手な環境」についてです。インフルエンザが好きな環境は、寒くてカサカサした日本の冬のような環境です。

ウイルスは気温 20～24℃、湿度50～60%以上が苦手！

ウイルスは暖かくうるおった環境が苦手です。暖房がある場合は活用しましょう。ない場合は体を冷やさないように(体が冷えるとめんえき力が弱まり体の中でウイルスが元気になります。)重ね着をしましょう。加湿器を使ったり、水を張った器やぬらしてしぼったタオルを用意したりして、湿度を上げる工夫をしましょう。



「換気」もとても大切です。

気温と湿度を保つために窓は閉め切っていないのでしょうか？



閉め切った室内では、みんなの体から出たウイルスでいっぱいになります。いくら室温を上げ加湿をしても、ウイルスの量は増えます。学校であれば、休み時間はウイルスを外へ出すために窓を開けて換気をしましょう。換気をするのは寒いですが、その分外で元気に遊ぶと良いと思います。

