保健だより 4号

教室掲示

令和８年１１月１２日
前橋西高等学校　保健室

《秋冬にかぜやインフルエンザが流行る理由》

〇空気の乾燥　〇鼻やノドのバリア機能（守る力）が下がる　〇換気不足



《かぜやインフルエンザの予防ポイント》

①石けん手洗い

②咳エチケット

咳やくしゃみが出るときは、マスクを着用しましょう。

③免疫力を高める生活習慣

バランスの良い食事・十分な睡眠・適度な運動で、ウイルスに負けない体を作りましょう。

④適切な「換気」と「加湿」

教室は、常時換気しましょう。上着やひざかけを活用し、寒さ対策をしましょう。

★換気をして空気を入れ替えると良いことがたくさんあり★

・頭がスッキリする！　・感染予防になる！　・こもった匂いや湿気がとれる！

体調不良時は、無理せず、登校を控え、必ず受診しましょう