

# ほけんだより 1月

一宮市立瀬部小学校  
令和7年1月

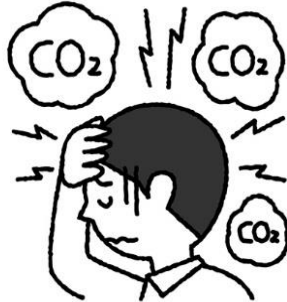
ほけんもくひょう きょうしつ かんき  
1月の保健目標：教室の換気をしよう



## 換気しないと、こんなことに!?



ウイルスに  
かんせん  
感染しやすくなる



にさんかたんそ ふ  
二酸化炭素が増え、  
ずつう  
頭痛がする



くうき よご  
空気が汚れ、  
いや にお  
嫌な臭いがする



チリやホコリが  
げんいん  
アレルギーの原因に

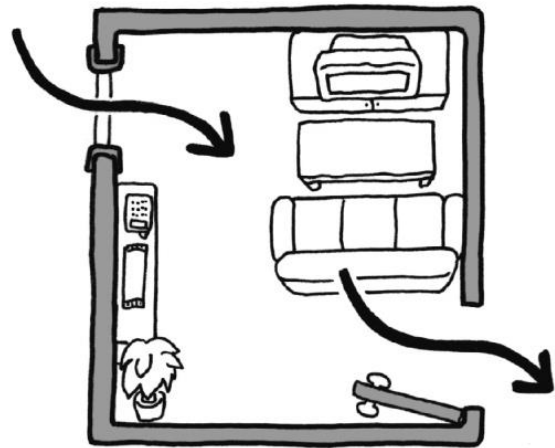
さむ ても、いちじかん いちど くうき い か  
寒くても、一時間に一度は空気の入れ替えをしよう!

### かんき 換気ってどうやるの?

かんき  
換気はよごれた空気をきれいな空気に  
い  
入れかえること。

- 学校では、やす じかん  
休み時間になったら窓を  
あ  
開けよう。
- 家では、いえ じかん かいまど あ  
1時間に1回窓を開けよう。

くうき いりぐち でぐち  
空気の入口と出口をつくる



かい ぶん  
1回に3~5分

- 飛まつ感染（咳やくしゃみ、会話で出る飛まつを吸い込む）や空気感染（飛まつが乾燥して空気中に漂った病原体を吸い込む）のリスクを減らすために、毎時間の換気が有効です。
- 口で呼吸していると、病原体が直接のどに張り付きやすくなります。鼻で呼吸するまたは、マスクをつけることで、病原体の侵入が少なくなります。