



一宮市立
尾西第三中学校
令和7年2月3日

2月の
保健目標

教室の空気を入れかえましょう



その体調不良、空気のせい？

閉め切った教室では

- ①二酸化炭素がたまる
- ②細菌や感染症のウイルスがたまる
- ③ほこりからダニ、カビが増える

接触感染

ドアノブや手すりなど、みんなが使う場所にウイルスがついていることがあるよ。そこを触った手で口や鼻を触ると、手についていたウイルスが体の中に入ってくるかも…。

空気感染

窓を閉め切ったままの教室や廊下には、空気中にウイルスがフワフワ浮かんでいるよ。それを吸い込んでしまうかも…。



飛沫感染

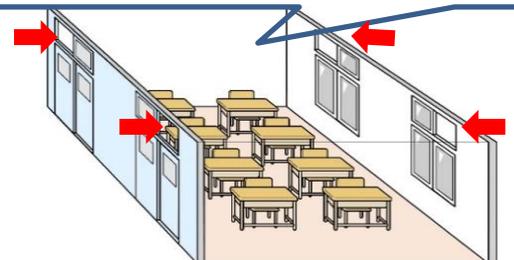
せきやくしゃみをする時、唾と一緒にたくさんのウイルスが飛び散るよ。周りの人はそのウイルスを吸い込んでしまうかも…。

換気でウイルスを追い出そう！

- ①授業中:
教室の天窓、南側と廊下側の前後2か所を
10cm~20cm程度開けて、空気の流れをつくる。
- ②放課・掃除中:
窓や前後の戸を全開にして、空気を入れかえる。
- ③給食中:できるだけ多くの窓を開ける。



加湿と
防寒対策も大事！



空気の汚れは、感じ方に個人差があります。自分は大丈夫でも、頭痛をおこしたり気持ちが悪くなったりする人がいます。ウイルスは目に見えません。だれもが気持ちよく過ごせる環境にしましょう。



手洗い・うがいをする

風邪 インフルエンザ 流行中!



マスクをする

まだ注意! 冬の感染症

愛知県では12月26日にインフルエンザ警報が発令され、継続中です。



人混みを避ける



規則正しい生活をする

食物アレルギーってなに??

体には外から入ってきたウイルスや細菌などの敵を攻撃したり、外に追い出したりする、「免疫」という働きがあります。食物アレルギーは、この免疫が特定の食べ物を敵と間違えて過剰に反応して、まぶたやくちびるのはれや、じんましん、かゆみなどのアレルギー症状を引き起こす病気です。



食物アレルギーが多い食べ物

卵



牛乳



小麦



えび



カニ



果物



落花生



くるみ



そば



など

間違ってアレルギーのある食べ物を食べると、ひどいときは命に関わる場合もあります。

⚠️ 食物アレルギーは好き嫌いやわがままではありません。⚠️

君にもできる食物アレルギー対策 食物アレルギーを持つ人のためにできること

❗ 食べ物や飲み物をこぼさない

食べるだけでなく触るだけでもアレルギーの症状が出ることもあるよ

❗ アレルギーの子が苦しそうなときは

近くにいる大人にすぐに言う

絶対に動かさず、近くの大人を呼ぼう



❗ 食べ物を交換しない

おかずやおやつを交換すると、アレルギーのある食べ物が入っているかも



食物アレルギーがある人もない人も一緒に気をつけましょう。