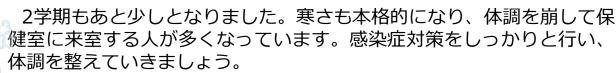
## 保健委員会だより No. 4

## 7年4組 保健美化委員作



普段、手を洗う時に意識していることはありますか?より手に付着したウイルスを除くためには、正しい手洗いが必要です。

保健委員会だよりは、毎年1年生の保健委員さんに作成をお願いしております。今回はインフルエンザと手の洗い方についてです。ぜひ、4組保健委員さんが作成してくれた保健委員会だよりを読んでください。

## 冬は湿度管理に注意しよう!

部屋の湿度を意識したこと がありますか?

実は、湿度のコントロールは、インフルエンザやかぜなど感染症対策の基本の一つです。なぜなら、こうした感染症のウイルスは、湿度が低い環境を好むため、空気が乾い

ている空間では活発になって しまうからです。

湿度の目安はおよそ50%(40~60%)です。電化製品の加湿器のほか、水を吸い上げる紙製品の加湿グッズなどを上手に使って、部屋の湿度に気をつけましょう。濡れタ



オルを部屋に干すのも、おすすめです。

さまざまな工夫で、この冬 を元気に乗り切りましょう!

