

保健だより 2月

室内空気検査(二酸化炭素濃度検査)を実施しました

まだ寒い日が続きますが、窓を閉め切っていると、室内の二酸化炭素濃度が上がり、空気が汚染され、頭痛や吐き気など、体調不良の原因となります。また、感染症予防の観点からも換気はとても重要です。寒いでしょうが少し我慢して、対角線上の窓を少し開けるか、休み時間ごとに全部の窓を開け、3分間換気しましょう！



その“しんどい”もしかして 空気のせい？



どうしてかな？

| | | |
|--|---|---|
| <p>1 二酸化炭素がたまるから</p> <p>みんなの吐く息で二酸化炭素の量がどんどんアップ。体の不調につながります</p> | <p>2 ウイルスがたまるから</p> <p>空気中をただよう細菌やウイルスが体に入り込むリスクが高まります</p> | <p>3 ホコリやダニ・カビが増えるから</p> <p>アレルギーの原因になります。知らない間に吸い込んでしまっているかも…</p> |
|--|---|---|

みんなで協力して、空気を入れ替えよう

- ◆ 対角線上にある窓やドアを2箇所以上あけて空気の通り道をつくる
- ◆ 休み時間ごとにこまめに換気する

花粉症 早めの対策を！

鼻水など花粉症の症状が出る前に治療を開始すると期待できる効果

- ①症状が軽くなる
- ②症状が出る期間が短くなる
- ③一番つらい時期、使用する薬の量を減らせる

花粉情報をチェックして、早めに対策しましょう。

