

# ぼけんたより日

令和3年1月8日  
台東区立忍岡中学校  
校長 平井 邦明  
養護教諭 大野 愛

新年明けましておめでとうございます。皆さんは、「笑い」が健康に良い影響を与えていることを知っていますか？この「笑い」は心の底から楽しい、ゆかい、面白いと感じることです。もちろん人をばかにする笑いは違います。良い「笑い」は元気が出たり、プラス思考になるといわれています。今年が皆さんにとって健康で、笑いあふれる一年でありますように。



# 新型コロナウイルスを予防しよう

学校生活・家庭生活でできる予防を確認し、慣れてしまっていて適切な行動を改めましょう。自分を守るため、大切な人を守るため。



新型コロナウイルスの感染拡大が止まらない状況にあります。国では、東京都、埼玉県、神奈川県、千葉県への1都3県に対する「緊急事態宣言」を発令しました。若い世代であっても感染リスクはありますから、安心はできません。今後も十分な感染予防対策を取れるように心掛けていきましょう。

## 免疫力をアップするには



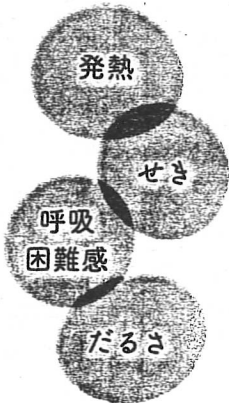
## 換気をしよう！

換気をしないと...

- 二酸化炭素が増え、頭痛などを引き起こす。
- ウイルスに感染しやすくなる。
- 嫌な臭いがこもる。
- チリやほこりが溜まり、アレルギーの原因になることもある。



## せっかくのウイルス対策が



こんな症状を招いているのは、もしかしたらお手入れが不十分な加湿器かもしれません。

原因は、加湿器内で繁殖したカビや細菌。水蒸気に混じって部屋に広がり、吸い込むことで発症します。

せっかくのウイルス対策が別の病気を引き起こしてしまえば大変です。加湿器は、説明書にそって正しくメンテナンスしましょう。

タンクの水は毎日とりかえる

定期的にフィルターを掃除する

