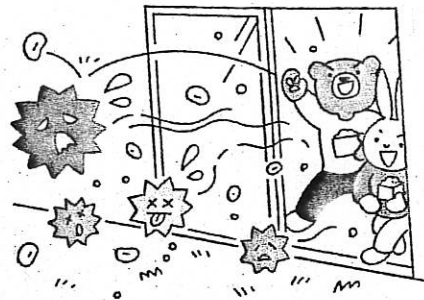


# ほけんだより 2月

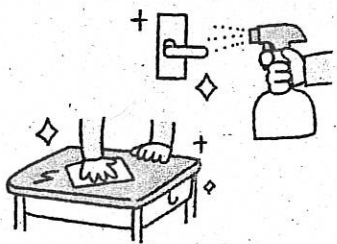
まつか しょうぎょう こうとうがっこう  
松阪商業高等学校

2月になり、寒さも一層厳しくなってきました。  
寒さで換気などを忘れがちですが、  
コロナウイルスの感染を防ぐため、  
換気や手洗いうがいを心がけましょう！



## 覚えて実行しよう！ 感染予防の3原則

感染源の除去



消毒や除菌などで  
細菌やウイルスを退治する

感染経路の遮断



手洗いでウイルスを流したり、  
マスクで防いだりする

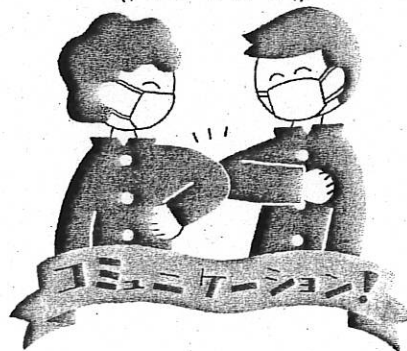
抵抗力の向上



規則正しい生活習慣で体力を  
つけて病気に負けないようにする

人混みを避けたり、人との距離を  
あけたりして、感染する可能性を  
減らす事が大切です。

「できる形で」

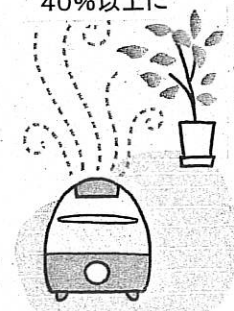


## 《家の外でも中でも感染症予防！》



部屋 加湿器などを使って湿度を40%以上に

乾燥に注意！



口呼吸をやめ、マスクの着用や水分補給を

## 花粉症の主な症状



## 花粉が飛び始める時期です！

コロナウイルスと共に花粉が飛び始めます。  
手洗いうがいはもちろん、帰宅後は玄関先で服をはらい、室内に花粉をもち込まないようにしましょう！

