

# 12月 へや かんき 部屋の換気をしましょう



さむ きび ふう き つめ かんそう まど あ き かい へ しつない だんぼう  
寒さが厳しくなると、空気が冷たく乾燥して窓を開ける機会が減りがちです。室内は暖房

きぐ しょうど さ  
器具をつけることによってさらに湿度が下がってしまいます。

かんき へや なか ひと こきゅう へや ない にさん かたんそ ふ  
換気をしないと部屋の中にいる人の呼吸によって、部屋内の二酸化炭素が増えてしまい

にんげん からだ にさん かたんそ す こ で き も わる  
ます。人間の体は二酸化炭素をたくさん吸い込むと、あくびが出たり気持ち悪く

なったり、めまいや頭痛などの体調の変化が出ることがあります。また、空気中



にはくしゃみや咳、会話などで口から飛ぶ唾が「飛沫」となって漂っており風邪などの病気

にかかりやすくなります。

かぜ かんせんしょうよぼう じかん ふんてい ど まど あ かんき  
風邪やインフルエンザなどの感染症予防のためにも、1時間に5分程度窓を開けて換気

ゆうこう  
することが有効です。



12月のよてい

たいじゅうそくてい  
15(月)～19(金)体重測定

みうらい しらいしょ  
22(月) 10:30-三浦医師来所

いそが いい しらいしょ び みてい  
磯貝医師来所日 未定

