

# 12月 部屋の換気をしましょう



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

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。

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

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、空气中

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。

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

することが有効です。



12月のよてい

15(月)～19(金)体重測定

22(月) 10:30-三浦医師来所

磯貝医師来所日 未定

