

おはよう!

4156

号

12月13日 水曜日 2年 2組

おはようございます。12月の半ばになり、
空気がとても乾燥しています。そこで、
各教室に、加湿器を一台配付しました。
加湿器を使うことにより、風邪やインフル
エーザの予防、のどの乾燥や肌のトラブル
を防ぐ効果が期待できます。では、何故
加湿が必要なのでしょう。乾燥が続くと、
皮膚のかゆみ、むくみ、関節の痛みが発生し、
口や鼻の粘膜が乾き、防御機能が落ちて
しまいます。以上の理由から、「40～60%の湿度
を意識して生活しましょう。

今日の予定 特になし