

2017・11・7 向陽中学校 保健室

自覚をもった行動を 感染症対策

寒さが徐々に深まり、かぜ・インフルエンザや感染性胃腸炎など、感染症への対策を本格的に始める時季になりました。まずは『うつらない』ための予防が第一ですが、それでもかかってしまったときには、周囲の人に『うつさない』、流行を拡げないための行動が求められます。



先頃、『あるコンサートに訪れていた人が「はしか」にかかっていたことがわかり、集団感染のおそれがある』というニュースがありました。自覚症状がない場合もありますが、自分である程度わかっているから「楽しみにしていたから」「その場にいれば気にならない」などと考えて、人が集まる場所に出かけることは絶対にやめてほしいと思います。



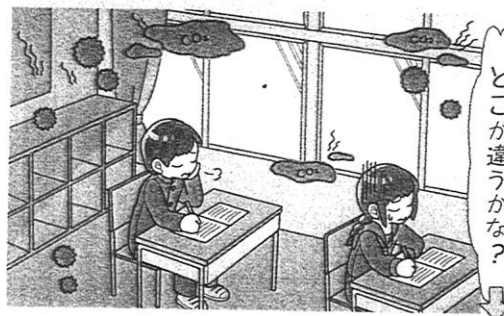
『うつらない』も『うつさない』も、難しいことをする必要はありません。うつらないための手洗い・うがいや食事・睡眠・運動、うつさないための安静・休養やせきエチケット…これまでも学んできた対策を、それぞれが自覚をもって実行していくことが大事なのです。

紅葉が美しい季節です。ところで、なぜ落葉樹は秋から冬にかけて葉を落とすのか、知っていますか？ 木は根から吸い上げた水分を葉から蒸発させています。空気が乾燥する冬は、今まで通り蒸発させていると水分不足になります。それを防ぐために葉を落とすのです。冬支度をしているのですね。カゼやインフルエンザが流行り始めます。みなさんも手洗いや服装の工夫など、できることから備えていきましょう。

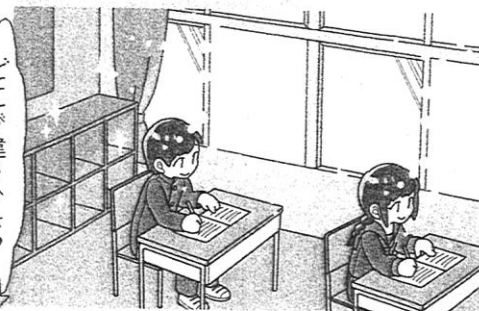
みんなの教室
空気をクリーンに

換気のおすすめ

換気していないと...



換気していると...



二酸化炭素

換気をしていないと、二酸化炭素が増えて酸素不足に。頭がぼーっとしたり、頭痛の原因にも。



ウイルスや細菌

換気をしないと、ウイルスや細菌はずっと教室にいます。カゼやインフルエンザなどにかかるリスクが高くなります。

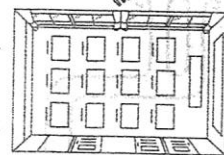
ニオイ

汗やお弁当など、いろいろなニオイが混ざって、こもってしまいます。



換気のコツ

- ・空気の通り道ができるよう、2カ所以上の窓を開けましょう
- ・休み時間のたびに、こまめに換気しましょう
- ・最低でも5分は開けたままにしましょう





ほ
け
ん
だ
よ
り



カゼ・インフルエンザ

鼻呼吸のいいところ

フィルターがある

空気の中には、目に見えないけれど、ちりやほこり、ウイルスや細菌がいっぱいです。でも、鼻の中にはフィルターがあります。鼻毛と線毛そして粘液です。鼻の中に入った大きな異物は、鼻毛で取り除かれます。すり抜けた小さな異物も、粘膜から出るべたべたした粘液や線毛の動きで知らないうちに飲みこまれ、無力になります。



加湿器の働きをする

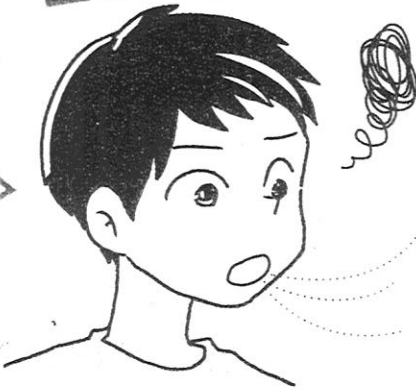
鼻の毛細血管が、空気を体温に近い温度まで温めます。また鼻の中は湿っているので、空気の湿度も上がります。こうしてウイルスが苦手な高温多湿の環境ができあがります。

口呼吸のダメなところ

ウイルスを追い出す線毛は、のどにもあります。でも口呼吸でのどが乾燥すると、線毛はへたっとうまく働けません。ウイルスや異物がいっぱいの乾いて冷たい空気が、直接体の中に入ってしまいます。



くち
口呼吸より
はな
鼻呼吸が
GOOD



口の健康



鼻呼吸のいいところ

だ液で口の中がうるおいます

口呼吸のダメなところ

口の中が乾燥して、だ液が減ってしまいます

だ液がなぜそんなに大事なの？

むし歯や歯周病を予防

だ液は食べもののかすを洗い流すだけでなく、食後に酸性になった口の中を中和して、むし歯ができにくい環境を作ります。また、だ液の中のミネラルは、少しのむし歯なら元に戻してくれます。それに、歯垢の中の歯周病菌が増えないように、口の中を浄化しているのもだ液です。

口臭を防ぐ

口臭の原因は口の中の細菌が増えること。だ液の働きで細菌が増えるのを抑えます。

だ液は、よくかむとたくさんでます