

# ほけんだより

12月

向陽中学校 保健室

2018

12月 4日

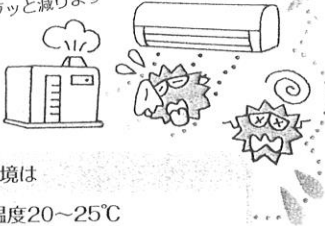
# 3つのステージ



## インフルエンザを 予防する

### ウイルスを 減らす

これで、ウイルスは  
グッと減ります



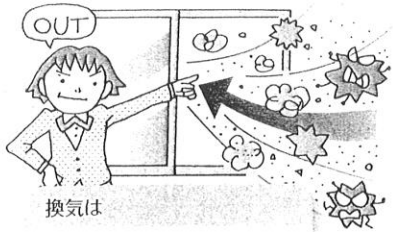
- 環境は
- ・ 温度20~25℃
  - ・ 湿度50~60%

### 保温・加湿で弱らせる

インフルエンザウイルスが苦手なのは高温多湿。湿度が50%以上だと、感染力は弱くなり、寿命も短くなります。

### 換気で追い出す

インフルエンザはくしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込んで感染します。暖房で乾燥した部屋にはウイルスが漂っているので換気で追い出しましょう。



- 換気は
- ・ 1時間に1回
  - ・ 対角線の窓を開ける

### ウイルスを 入れない

目や鼻、口を  
触らないことも大事



- 手洗いは
- ・ 外から帰ったら
  - ・ 食事の前に

### 手洗いでシャットアウト

ウイルスのついたものを触った手で、目や鼻、口などを触ると、ウイルスがからだの中に入ってしまう。そうなる前に、手洗いで流しましょう。

かかっていない人も、口や鼻から  
入るウイルスをガードできます



- 正しいマスクのつけ方は
- ★に、すき間を作らない

### マスクでガード

インフルエンザの感染で一番多いのは、くしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込むことです。感染している人は、マスクをするのがエチケットです。

### ウイルスと 戦う

のどまで運ぶ  
菌にして出す



線毛は

- ・ 乾燥すると動きが悪くなるので部屋の湿度を保ちましょう
- ・ マスクももの（線毛）の乾燥を防ぎます

### 線毛で追い出す

のどから肺までの通り道には、線毛が並んでいます。口や鼻から入って来たウイルスを、運動会の大玉送りのような動きで外へ外へと運びます。

### 免疫力でやっつける

免疫力を  
高めるために



適度な運動を  
する

ストレスを軽くする



十分な睡眠を  
とる

栄養バランスよく食べる

からだに入ったウイルスは、細胞を乗っ取ってどんどん増えます。そうになるとさまざまな免疫細胞が協力して、ウイルスを攻撃し、追い出してくれます。

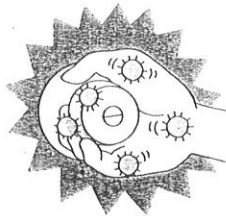
# ほけんたなり12月

2018・12月 4日 向陽中学校 保健室

## インフルエンザ



飛沫感染



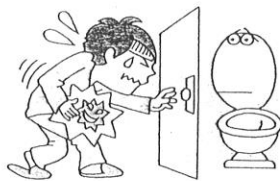
接触感染

## ノロウイルス

### 症状



吐き気、おう吐



下痢、腹痛

### かかったら



脱水症状に注意

### 対策



食品は十分に加熱調理する



おう吐物を処理する時は  
マスク、エプロン、手袋をする



## 冬でも脱水？

脱水症状は夏だけのものじゃないって、知っていますか？ でも、夏みたいに汗をかかないのに、どうして脱水症状がおこるのでしょうか？

体の水分は、汗をかかなくても皮膚ふや呼吸からどんどん外へ出ています。1日に、体重1キロあたり約15mlもの水分が出ていくなされています。冬は空気が乾いていて、



今年の冬至は、12月22日です。  
一年で一番風間が短い冬至は、  
暦では冬の真ん中といわれます。  
けれど実際には冬の寒さはここからが本番。  
クリスマスやお正月をワクワクして  
待ってる人も、受験勉強ががんばりどころ  
の人も、早寝・早起き・朝ご飯で  
体調を整えましょう。



## インフルエンザウイルスは これを

好き？

嫌い？

- |               |    |     |
|---------------|----|-----|
| ① 乾燥した部屋      | スキ | キライ |
| ② 口を開けて寝ている人  | スキ | キライ |
| ③ 教室の換気       | スキ | キライ |
| ④ うがい・手洗い     | スキ | キライ |
| ⑤ 鼻や口をやたらと触る人 | スキ | キライ |

- |               |    |     |
|---------------|----|-----|
| ⑥ マスク         | スキ | キライ |
| ⑦ インフルエンザワクチン | スキ | キライ |
| ⑧ 人が集まる場所     | スキ | キライ |
| ⑨ ストレスの多い人    | スキ | キライ |
| ⑩ 早寝早起き       | スキ | キライ |

①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩

思っている以上に水分が不足します。特に  
エアコンをつけて乾いた部屋は要注意。

「別にどのど渴いてないし…」とサボらず  
に、冬も意識してこまめな水分補給を。

### 生活の中の給水ポイント

- 起きた時
- ごはんの時
- お風呂に入った後
- 寝る前

