

ほけんだより

伊丹市立南中学校
保健室
2018年12月20日

12月保健努力目標
☆冬を元気に過ごそう

今年の冬至は12月22日です。一年で一番昼間が短い冬至は、暦では冬の真ん中と言われます。しかし実際には冬の寒さはここからが本番。冬休みが待ち遠しい人も、受験勉強頑張りどころの人も、早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整え、寒さに負けず、元気な毎日を過ごして下さい。3学期を元気で過ごせるよう、冬休みの生活管理をお願いします！！(今週に入りインフルエンザによる欠席者、及び発熱・頭痛・体調不良による早退者も出ています。インフルエンザ要注意です！！)

マスクを常に予備も含めて2枚
カバンの前ポケットに入れておきましょう。

インフルエンザを予防する 3つのステージ

ウイルスを減らす

保温・加湿で弱らせる

これで、ウイルスはグッと減ります

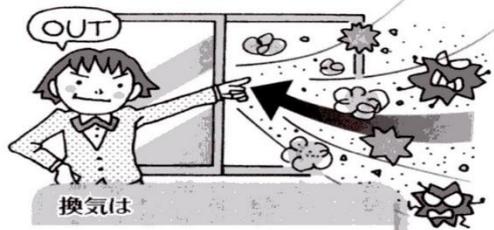


環境は

- ・温度20～25℃
- ・湿度50～60%

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



換気は

- ・1時間に1回
- ・対角線の窓を開ける

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。

ウイルスを入れない

手洗いでシャットアウト

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

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

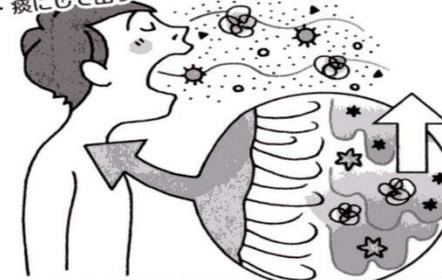
マスクでガード

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

線毛で追い出す

のどまで運ぶ・痰にして出す



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

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。

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	⑥ マスク	スキ	キライ
② 口を開けて寝ている人	スキ	キライ	⑦ インフルエンザワクチン	スキ	キライ
③ 教室の換気	スキ	キライ	⑧ 人が集まる場所	スキ	キライ
④ うがい・手洗い	スキ	キライ	⑨ ストレスの多い人	スキ	キライ
⑤ 鼻や口をやたらと触る人	スキ	キライ	⑩ 早寝早起き	スキ	キライ

ト<キ④キ<⑥キ<⑧ト<キ⑦ト<キ⑨キ<⑩ト<キ⑪ト<キ⑫キ<⑭キ<⑯キ<⑰キ<⑱キ<⑲キ<⑳キ<㉑キ<㉒キ<㉓キ<㉔キ<㉕キ<㉖キ<㉗キ<㉘キ<㉙キ<㉚キ<㉛キ<㉜キ<㉝キ<㉞キ<㉟キ<㊱キ<㊲キ<㊳キ<㊴キ<㊵キ<㊶キ<㊷キ<㊸キ<㊹キ<㊺キ<㊻キ<㊼キ<㊽キ<㊾キ<㊿キ<㊿

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

十分な睡眠をとる

からだを冷やさない

ストレスを軽くする

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。そうす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。

インフルエンザの出席停止期間は「発症から5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」となっています。

登校に関しては医師の指示に従って下さい。登校される際は、「出席停止解除証明書」を持参して下さい。(出席停止解除証明書は、学校のホームページからもダウンロードできます。)