



ほけんだより 12月

令和3年12月
平田中学校
保健室

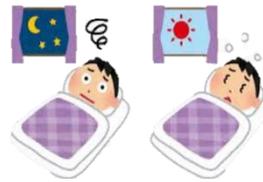
本格的に寒くなってきましたね。風邪などで体調を崩しやすい季節です。
保健室でも、風邪症状で来室する生徒が増えました。そこで12月号では「感染症対策」をテーマにしました。風邪だけでなく、インフルエンザや新型コロナ対策にもなります。
今月号で学んだことを行動に移して、今月も元気に乗り切りましょう！

ねら ウイルスに狙われるのはこんな人

睡眠不足の人



睡眠不足だと、免疫グロブリン（ウイルスや菌から体を守る盾のようなもの）が減ってしまいます。



生活リズムが乱れている人

体内時計が乱れることで、自律神経やホルモンバランスが乱れ、免疫力が下がります。

栄養が偏っている人



効率よくエネルギーを作りだせず、免疫力が下がってしまいます。



口呼吸をする人

口で呼吸すると、ウイルスや菌をたくさん含んだ冷たい空気が、喉の粘膜に直撃してしまいます。

マスクを正しく着けていない人



しっかり隙間なく鼻と口を覆えていないと、ウイルスや菌がはいつてきてしまいます。



手洗いを丁寧にしていない人

思っているよりも丁寧に時間をかけて洗わないと、ウイルスや菌は残っています。

かぜ 風邪かな？と思ったら。。。おも

- ゆっくり休む：早めに寝て、十分に睡眠をとろう！
- 体をあたたかくする：汗をかいたら着替えよう！
- 栄養をとる：消化の良いあたたかいものを！
- 水分をこまめにとる：脱水症状にならないように注意！

学校で体調が悪くなら、無理をせずに近くの先生か保健室へ伝えてね！

かんせんしょう よぼう 感染症を予防する3つのステージ



ウイルスを減らす



ウイルスをいれない



ウイルスと戦う

保湿・加湿で弱らせる

ウイルスが苦手なのは高温多湿。ウイルスの感染力が弱くなります。
室温20~25度 湿度50~60%が最適!!



換気で追い出す

暖房で乾燥した部屋には、ウイルスが多く漂っています。喉などの乾燥で、免疫力も下がっているため、ウイルスは換気をして追い出そう!!

手洗いでシャットアウト

「外に出た後」「食事の前」「トイレや掃除の後」などに、指の間や爪・指先・手首なども丁寧に洗おう!!



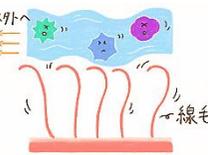
マスクでガード

鼻をださないことはもちろん、右図★の部分に隙間ができないように注意して、ぴったりつけよう!!



線毛で追い出す

喉から肺までの道には、線毛が並んでいます。この線毛は、口や鼻から入ってきたウイルスを、痰として外に追い出す働きをしています。
乾燥すると、線毛の動きが悪くなるので、部屋の加湿やこまめな水分補給で線毛に協力しよう!!



免疫力でやっつける

体に入ったウイルスは、体内の細胞を乗っ取ってどんどん増えていきます。そんな時、免疫細胞がウイルスを攻撃し、外に追い出してくれます。
十分に睡眠をとり、栄養バランスの良い食事をして、免疫力が下がらないようにしましょう!!

