

ほけんだより



2020. 1. 9
揖西東小学校
保健室No.10



ほけんもくひょう
冬を元気にすごそう



自分の目標に向けて一歩一歩前に進み、素晴らしい一年になるといいですね。
インフルエンザなど病気に負けない生活をしていきましょう。



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



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。

環境は

- ・温度20～25℃
- ・湿度50～60%

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

1月の身体測定

1月10日(金) 1～3年
1月14日(火) 4～6年

測定後、けんこうの記録を持ち帰ります。確認されましたら押印後、学校に持ってきてください。



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います。そうなる前に、手洗いで流しましょう。

マスクでガード

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

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。

学校で1日使用すると汚れたり、床に落としてしまいマスクを交換したい時があります。また、思いがけず咳がよく出る時があります。予備にランドセルに数枚入れておくといいですね。(個包装のマスクや透明な密封できる袋にいるなどの工夫をしましょう)

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



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。

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

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

からだを冷やさない



十分な睡眠をとる

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。