

ほけんたより 12月

H30. 12 県立川口高校 保健室

12月に入り、このところ急に寒さが厳しくなってきました。平成最後の年末年始を元気に迎えられるように、体調管理に注意しましょう。

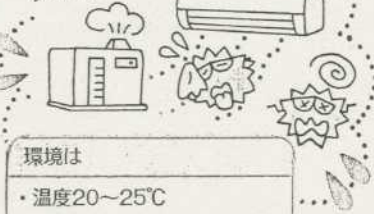
本校でも“インフルエンザ”の報告が出てきました。教室の換気や手洗い・うがい・マスク使用・栄養や睡眠をとるなど、できることは実践して予防して下さい！

【インフルエンザ予防のポイント！】

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

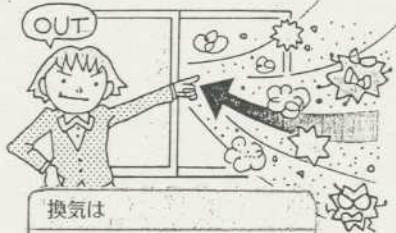


インフルエンザウイルスが苦手なのは高温多湿。湿度が50%以上だと、感染力は弱くなり、寿命も短くなります。

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。

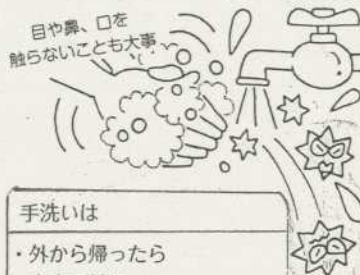
換気は

- ・1時間に1回
- ・対角線の窓を開ける

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



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。

手洗いは

- ・外から帰ったら
- ・食事の前に

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



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。

正しいマスクのつけ方は

- ★に、すき間を作らない

学校保健委員会開催について

今年の学校保健委員会は、全校生徒対象の講演会を開催します。

12 (水) 10:30～11:30 体育館においてアンガーマネジメントジャパン代表理事の佐藤恵子先生に“アンガーマネジメント”についてお話していただきます。“怒りの感情”に対して“上手に対処する”“コントロールする”ことができるようにすべての人に役に立つ内容だと思うので、自分のためにしっかり聞いてください！◎



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。

免疫力でやっつける

免疫力を高めるために



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。そうなるとき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。



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

～受験を控えている人へ・・・睡眠をとり、体を冷やさず乗り切ろう！～