

ほけんだより 12月

雪の結晶というとなんか形を想像しますか？6つの花びらがついた花のような形でしょうか。温度や湿度によって形を変えるそうで、鉛筆のような形や線状、多面体などになることも。同じように形を無限に変えるものが身近にあります。風邪の原因になるウイルスです。

形はいろいろでも、基本的な予防法は手洗いと規則正しい生活。やっとなんか違う種類のウイルスでまたダウン、なんてことにならないようにしてくださいね。



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

インフルエンザウイルスは

これを好き？	嫌い？	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
乾燥した部屋	スキ	キライ	マスク	スキ	キライ	乾燥した部屋	スキ	キライ	乾燥した部屋	スキ	キライ
口を開けて寝ている人	スキ	キライ	インフルエンザワクチン	スキ	キライ	口を開けて寝ている人	スキ	キライ	口を開けて寝ている人	スキ	キライ
教室の換気	スキ	キライ	人が集まる場所	スキ	キライ	教室の換気	スキ	キライ	教室の換気	スキ	キライ
うがい・手洗い	スキ	キライ	ストレスの多い人	スキ	キライ	うがい・手洗い	スキ	キライ	うがい・手洗い	スキ	キライ
鼻や口をやたらと触る人	スキ	キライ	早寝早起き	スキ	キライ	鼻や口をやたらと触る人	スキ	キライ	鼻や口をやたらと触る人	スキ	キライ

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います。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

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。口や鼻から入ってきたウイルスを、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
- ・マスクもど（線毛）の乾燥を防ぎます

免疫力をやっつける

免疫力を高めるために

からだを冷やさない

からだに入ったウイルスは、細胞を乗取ってどんどん増えます。そうとなるとき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。

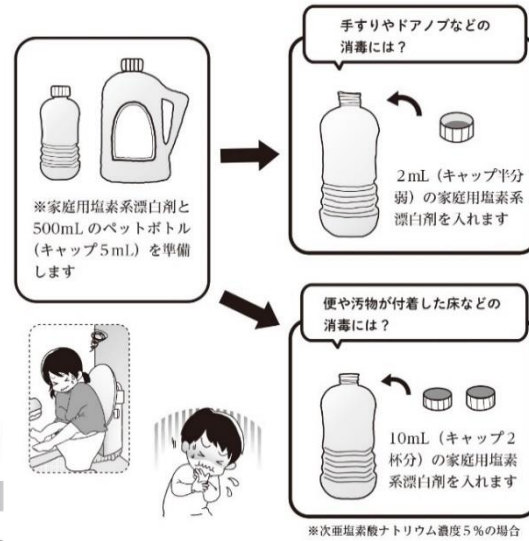
適度な運動をする

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

感染性胃腸炎 ペットボトルを使った消毒液の作り方



マスクにはどんな効果があるの？

うつさない

くしゃみやせきをして、ウイルスを含んだ「ひまつ」がマスクに引っかかるから、周りにウイルスが飛び散るのを防げるよ。

うるおす

マスクの中の空気が温まって乾燥を防ぐので、のどの奥のせん毛が活発になってウイルスを体内から追い出すよ。

プラス1

「マスクをすればカゼやインフルエンザにはならない」というのは間違い。ウイルスは直径約0.1マイクロメートル（10,000分の1ミリ）。普通のマスクの網目より小さいので、マスクだけでは完全に感染を防げない。予防には、マスク+「手洗い」も忘れずにね。

11月保健室来室状況

病気で利用した人数	65人
一番多かった症状	嘔吐・頭痛 (各20人)
けがで利用した人数	99人
一番多かったけが名	打撲 (32人)

11月は嘔吐や下痢による体調不良者が多くみられました。これからの時期、インフルエンザや感染性胃腸炎患者が増えることが予想されます。手洗い、うがい、換気を心がけましょう。

(川上)