

12月

ほけんだより



2018年も残りわずか . . .

2018年12月11日(火)
尼崎市立小田北中学校
保健室

早いものでもう12月、今年もあと数日となりました。年齢を重ねるごとに1年があっという間に感じ、毎日を大切にしなければいけないなあと思う今日この頃です。

12月に入りましたが、20度を超える日があったかと思いきや急に寒くなり、無意識のうちに体には大きな負担がかかっています。そうすると体調を崩しやすくなるので、手洗いうがい、お風呂につかって体をあたためるなど、寒さ・ウイルスに負けない体をつくりましょう(^)

一人ひとりの予防がインフルエンザの流行を防ぐ!

部屋の換気・加湿

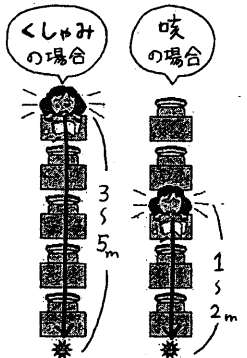
教室や部屋の中で漂っているウイルスから体を守るためには、換気・加湿が大切!

教室の加湿は難しいけど換気は休み時間ごとに行きましょう! 空気が通るようなら窓も開けるのを忘れずに!

マスクの着用



「咳エチケット」として咳・くしゃみが出る時は、人にうつさないために、マスクを着用しましょう。また、うつらないためにも、人の多いところへの外出時には、マスクを着用しよう!



口元をおさえないとウイルスはこんな風に飛ぶ!!

水分補給

夏だけじゃなく、実は冬も水分補給は大切です。汗だけじゃなく、皮ふや尿、便でも、どんどん水分が出ています。のどや鼻の粘膜をうるおして感染しにくくしたり、侵入したウイルスをたんや鼻水と一緒に出してくれる働きも!

こまめな手洗い

手についたウイルスを洗い流すために、石けんを使って、こまめに手洗いをしよう。ドアノブやトイレ、手すりなどにはたくさんのウイルスがついています。そこを触った手で「食事をする」と、体内にウイルスが侵入してしまふ!



からだ豆知識クイズ♪

熱が高いとき、体は熱いのに寒気やふるえが起こる事があります。それは一体なぜでしょう?

- ① 部屋の温度が低くて寒いから
- ② 熱を下げようとしているから
- ③ 熱を上げようとしているから



答えは保健室前の掲示板に用意しています。

マスクの正しい使い方知ってますか?

思い当たるものはあるかな?

- 鼻だけ出してつける
- 上下・裏表は気にしない
- 一度使ったマスクを翌日も使う
- 一時的に外すときはポケットに入れる



左の項目にひとつでも当てはまった人は、せっかくつけているのにマスクの効果が発揮できていないかも。

空気中のウイルスが体の中に入らないために着けるので、鼻と口をおおってすきまがないように着けましょう。

また、同じマスクを何日も着けたり、ポケットにいれたりすると、マスクにウイルスがついて感染のリスクが高くなってしまいます。

マスクはなるべく、清潔な手で触って、こまめに取り替えるようにしましょう!

マスクの3つの効果

マスクの3つの効果UP

ワイヤを折り曲げて鼻に合わせる
顔の大きさにあったサイズを選ぶ



ブリーツはほほにすき間ができない程度に、おごまで伸ばす



鼻や口から侵入しようとするウイルスをブロック



ウイルスいっぱいの手で顔を触る回数が減ります



マスクで鼻やのどの温度が上がるとウイルスを追い出す線毛が活発に働きます