

保健だより

小松工業高校 保健室

2023.12.21

今年ももうすぐ終わりですね。みなさんにとって、どんな一年間だったでしょうか？

石川県はインフルエンザの患者数が基準値を超え、今後大流行の恐れがあるとしてインフルエンザ警報が発令されています。引き続き、感染対策を続けながら、残り少しの2023年を元気に過ごしていきましょう。

インフルエンザ流行期に入りました！



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

◇適温・加湿で弱らせる

温度は20～25℃。湿度は50～60%。
これで、ウイルスがグッと減ります。

◇換気で追い出す

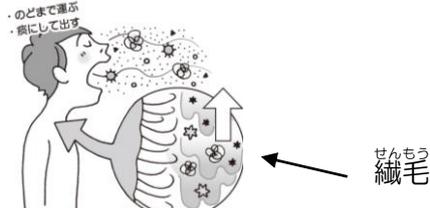
1時間に1回、対角線の窓を開ける。暖房で乾燥した部屋にはウイルスが漂っているので追い出しましょう。



ウイルスと
戦う

◇気道の防御機能を保つ

喉から肺までの通り道には、繊毛が並び、口や鼻から入ってきたウイルスを追い出します。乾燥すると防御機能が低下するため、ウイルスの侵入が容易になります。部屋の湿度を保ち、冬もこまめに水分をとりましょう。マスクも喉の乾燥を防ぎます。



◇手洗いでシャットアウト

ウイルスの付いた手で、目や鼻、口を触ると、ウイルスが体の中に侵入します。手洗いでウイルスを洗い流しましょう。アルコール手指消毒液も効果的です。



◇マスクでガード

インフルエンザの感染で一番多いのは、咳やくしゃみで飛び散ったウイルスを吸い込むことです。症状のある人は、マスクをするのがエチケットです。



◇免疫力でやっつける

体に入ったウイルスは、細胞を乗っ取って増殖しますが、さまざまな免疫細胞が、ウイルスを攻撃し、追い出します。

免疫力を高めるために

- ・体を冷やさない。
- ・十分な睡眠をとる。
- ・栄養バランスよく食べる。
- ・ストレスを軽くする。
- ・適度な運動をする。



感染症予防には、手洗い・咳エチケット等の基本的な感染症対策が基本ですが、加えて免疫力を上げたり、環境を整えたりすることも重要です。

寒さに負けない、冷え対策

体温が1℃低下すると、免疫力が30%低下すると言われています。冬は気温の低下に伴い体温が低下し、様々な不調や病気になりやすくなります。体を温めることが大切です！

「朝は食事で温まる」⇒朝食をとる



⇒朝は、体温が低くなっています。温かいみそ汁やスープを飲むと、体が温まります。朝食抜きは、体温が一日中上がりません。朝はしっかり食べて、登校しましょう。

「晩はお風呂で温まる」⇒湯船につかる

⇒38～40℃のぬるめの湯船に15～20分つかると体の中から温めることができます。また、リラックス効果もあり、寝つきもよくなります。
※シャワーは温かいお湯が通り過ぎてしまうので、充分温めることができません。

「昼は衣服で温まる」⇒肌の露出を控える

⇒特に「首」「手首」「足首」の「3つの首」といわれるところは、太い血管が通っており、外気の影響を受けやすい場所です。ここを冷やさないようにするだけでも、ずいぶん暖かさが違います。

登下校中や校舎内、寒いときも多いです。自分でできる防寒対策はしっかりしましょう。首元のボタン、スカート丈も大丈夫ですか？
今一度チェックしてみてください。



簡単！エコ！お手軽加湿大作戦

感染対策に大事な保湿！
身近なもので簡単にできるエコな保湿対策を紹介します。

- ★洗濯物・濡れタオルを干す
- ★お湯を入れたうつわを置く（こぼさないように注意！）
- ★霧吹き（空間や植物に）



湿度の目安

- ×40%以下
→ウイルス活性化
- 50～60%
→ウイルス活性化しにくい。人にとっても快適！
- ▲60%以上
→ジメジメ…。ダニやカビが発生しやすい。

視力や歯の受診のお知らせをもらった人へ

今年の不調は今年のうちに！

春の検診から半年が過ぎました。「受診が必要」で治療の報告がない人には、再度お知らせ（黄色の用紙）を配付しました。視力の低下やむし歯がこれ以上悪化する前に治療をしておきましょう。特に3年生のみなさんは、卒業前の今がラストチャンス！ 医療費の助成がある高校生※1のうちに、早めに治療しましょう。



※1 市町により違います。