

保健通信



～ヘルスプロモーション～

令和3年12月1日(水) No.26
能登町立松波中学校保健室

<12月の保健目標>

感染症を予防しよう

今年のカレンダーも残り1枚となり、2学期の授業日も残すところ18日間となりました。朝晩の気温が下がり、空気も乾燥してきています。かぜや感染症にならないように、毎日の手洗いをしっかり行いましょう。また、睡眠不足は免疫力を低下させます。バランスのとれた食事をとり、睡眠をしっかりとりましょう。



冬に流行する感染症を知って正しく防ごう!

〇〇インフルエンザ〇〇

風邪に比べて高熱が出て、のどの痛みだけでなく、関節痛や筋肉痛をとまなうのが特徴。コロナの感染対策と同じように、手洗い・マスクの着用が予防のカギです!

感染経路: 飛沫感染、接触感染

〇〇感染性胃腸炎〇〇

感染性胃腸炎とは、なんらかの微生物が原因となって引き起こされる腸の病気です。突然の嘔吐・下痢・腹痛や発熱などの症状を起こします。お肉はしっかり火を通し、生ものには気を付けましょう。

感染経路: 接触感染、経口感染

〇〇新型コロナウイルス〇〇

1月頃に第6波の感染拡大があるのではないかとされています。韓国や欧州では感染拡大が進んでおり、「オミクロン株」という新しい感染力の強い株が流行し始めているようです。日本は現在、感染者が減り、少し落ち着いた生活を送っています。これも、日本人がマスクの着用・手洗いなどの対策を徹底した結果だと考えられます。気を緩めず、感染症対策をしましょう!

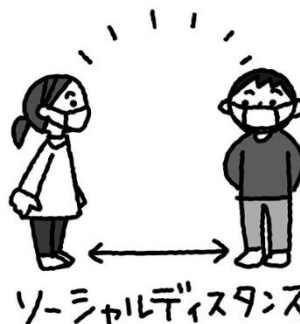
自分にできる感染症対策! 続けることが大事です!



人と一緒の時はマスク
(飛沫を飛ばさない!)



石けんで
こまめに手洗い



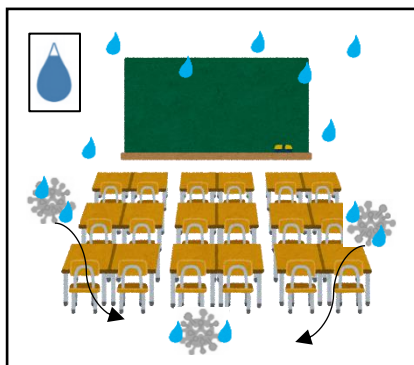
人との距離をとる
(人混みをさける)



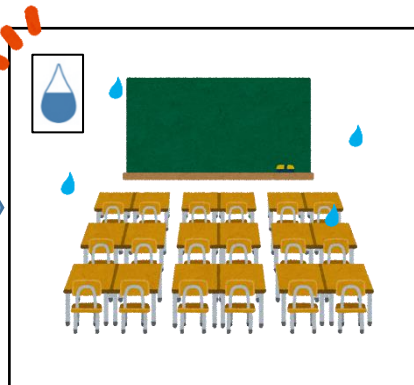
栄養や睡眠を
しっかりとる

★また、体調が悪い場合は、無理をせず、自宅でゆっくり休んで休養に努めましょう。
無理をしないことは、感染症を拡げないことにもつながります。

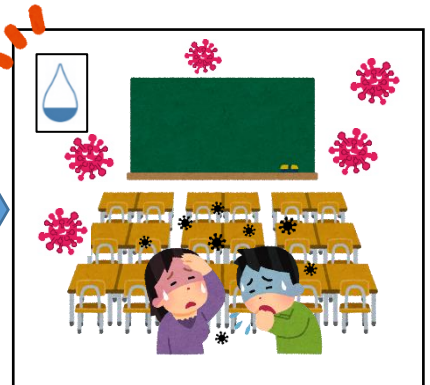
冬場の換気ってどうして大切なの!?



ウイルスは、水分を含んでいます。部屋の中の湿度が高いと…空気中の水分を取り込んで重くなるため、長い時間空気中にいることはできません。



しかし、暖房をつけることで、空気が乾燥し空気中の湿度が下がってくると…



空気中の水分が少なくなるため、ウイルスは軽くなります。そのため、ウイルスは長い時間空気中にいることができるようになります。

◎暖房を使うと部屋の湿度は外よりも低くなり、さらに空気が乾燥します。

◎湿度が40%を下回ると、ウイルスが空気中にとびやすくなります。

⇒室内の湿度は50~60%をたもつのがオススメです。(自分たちでチェックしてね!)

⇒こまめに換気をして、部屋の中の空気をきれいにたもちましょう。



正しい換気の仕方

左の図のように、一方の窓だけ開けても十分な換気を行うことはできません。右の図のように、反対側のドアも開けることで部屋の空気がうまく循環し、部屋の空気をきれいなものへと交換することができます。

1度換気をし、きれいな空気と入れ替えても、時間とともに汚れていきます。そのため、休み時間ごとにしっかりと換気を行い、外のきれいな空気と部屋の汚れた空気を入れ替えることが大切です!

