

# 保健だよ！

令和5年12月  
津幡高校保健室



## もうすぐ冬休み

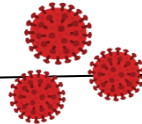
今年も残りわずかとなり、冬休みもすぐそこですね。日ごとに寒さが増しているような気がしますが、皆さん、本格的な寒さへの備えはできていますか？寒さから体調を崩している生徒もチラホラ…。

手洗い・うがい・換気・場面に応じたマスク着用などの感染予防をして、冬の感染症に備えましょう。

### ？冬に感染症が流行するのはなんで？

冬に近づいていくにつれて、風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルスなどの感染症が猛威をふるいます。津幡高校生も最近、体調を崩す人が増えてきていますよね。どうして冬になると様々な感染症が流行するのでしょうか。。 それは、冬は感染が成立しやすい状況にあるからです。

### ウイルス感染の成立しやすい状況



#### ・乾燥

飛沫感染⇒小さな飛沫はウイルスを少量しか含んでいませんが、遠くまで飛散します。逆に、大きな飛沫はウイルスを多く含みますが、放出後すぐに落下してしまいます。空気が乾燥している冬場だと、大きな飛沫は水分だけ蒸発してウイルス量は変化しません。つまり、ウイルスを多く含む危険な飛沫が飛び交うことになります。

空気感染⇒低い気温と乾燥により、ウイルスの生存期間が長くなることに加えて、ウイルスの水分が蒸発し、空気中に浮遊しやすくなります。

#### ・体温の低下

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。気温の低下→体温の低下→免疫力の低下が起き、感染しやすい状態になります。⇒体を温めることが大切！

#### ・水分摂取量の低下

水分摂取量の低下や乾燥により、気道の防御機能（病原体を体外へ排出する力）の働きが低下し、ウイルスの侵入が容易となります。

### 予防策

- ・ こまめに換気をおこなう。 ・ 保温、保湿に努める。
- ・ 水分摂取をこころがける。
- ・ ワクチン接種を感染症流行時期の2～3週間前にすませておく。



※感染症の予防には、もちろん手洗い・うがい・咳エチケットなどの基本的な感染予防対策が基本ですが、加えて、免疫力を上げたり、環境をととのえたりすることも重要です。

## 感染対策にぴったりの湿度は？

ウイルスは湿度が低く、乾燥した空気で活性化します。そして空気中を漂い、口や鼻から人の体内に侵入します。そこで感染対策に効果的なのが**加湿**です。

加湿器や濡れタオルなどを活用して、上手に湿度を調整しましょう！

洗濯物や濡れタオルを干す



水分をよく含んだ洗濯物を部屋の中に干しましょう。バスタオルのような大きいものなら、さらに効果があります。

お湯を入れたうつつを置く



机の上や枕元などにお湯を入れたうつつを置くのがオススメ。ただしこぼさないように注意を！

### 湿度の目安

✕ 40%以下

ウイルスが増殖・活性化する

◎ 40~60%

ウイルスが増殖・活性化しにくい

▲ 60%以上

ジメジメ…。ダニやカビが発生しやすい

室温は18度以上が◎



## 注目！！視力や歯科の受診勧告書もらった皆さんへ

春の検診からすでに半年が過ぎました。受診勧告書もらったにもかかわらず、受診していない皆さん、大丈夫ですか？黒板が見えにくくなっていたり、むし歯が痛んで食事が進まなかったりしていませんか？生活に支障が出ていないか心配です。冬休みこそ病院へ行くチャンスです。視力の低下やむし歯がこれ以上悪化する前に受診しましょう。

3年生は卒業前の今がラストチャンス！特に医療費助成が出る市町に住んでいる皆さんは助成対象のうちに治療してしまいましょう！

冬休みは治療のチャンス



## 冬休みの過ごし方

ふり返ってみようこの1年



大きなけがや病気をせず、心も体も健康だったかな？

危険な誘いはきっぱりと断ろう！



ゆうわくに負けないで

やすみ中も規則正しい生活をキープ



早寝早起き朝ごはんが基本です！

一日の利用時間を決めてそれを守ろう！



すまほ(スマホ)のやりすぎに注意

みつを避け引き続き感染対策を



手洗い、換気、人との距離がとれないときはマスク着用！

やり残していることは早めに終わらせて、年末年始をゆっくりすごしましょう！

