

# 保健通信 1月



R 4.1.17  
柳田中学校  
保健室

今月の保健目標  
感染症を予防しよう

新しい年がはじまり、2週間が経過しようとしています。何か目標を立てましたか？どんな目標も努力の積み重ねが大切です。その土台となるのは元気な心と体です。今年の目標と合わせて健康目標も立ててみましょう。今年も保健室は、みんなが健康でいられるようにお手伝いをしていきます！

## なぜ冬はウイルス感染症が流行しやすいの？

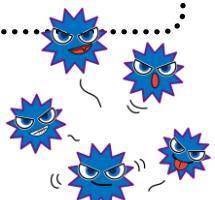
答え：冬は「ウイルス」と「人」の感染しやすい条件がそろうから

### 1. ウィルスは低温度、低湿度で長く生存できる

ウイルスは気温 15℃以下、湿度 40%以下を好む。

予防策

部屋にいる場合は暖房や加湿を工夫しましょう。加湿器がなくても、「室内に霧吹きで水をまく」「室内干しをする」「植物を置く」「水を入れたコップを置く」ことも加湿になります。



### 2. ウィルスが空気中に長く漂う事ができる

湿度が低いと表面の水分を失い、空気中に浮遊しやすくなる。

予防策

こまめに換気をして、空気を入れ替えましょう。教室では常時換気を行います。

### 3. 人のウイルス防御機能が低下する

外気が乾燥していること、また水分を積極的に摂取しないことで、のどや気管支の粘膜が乾燥して傷みやすくなり、ウイルスが体内に侵入しやすくなる。また体温が低下すると免疫力が低下するため、気温の低下に伴い、体温が低下するため、感染しやすくなる。

予防策

のどが渇いていなくても、定期的にこまめに水分をとりましょう。  
寒いなどを感じたら、我慢をせず、衣服や暖房で調節しましょう。



！新型コロナウイルス感染が再び拡大し始めました。今後も感染予防に努めましょう



マスク着用



密集回避



密接回避



密閉回避



換気



咳エチケット



手洗い