

# 保健だより

愛媛県立今治南高等学校 保健室 2018. 11月

冬が近づいてきましたね。手洗いやうがい、服装の調節をして、感染症予防を心掛けましょう。

また、インフルエンザの流行に備えて、早めに予防接種を受けましょう。



## ●風邪対策、始めていますか？●

11月9日は「いい空気」の語呂合わせから、換気の日とされています。風邪が流行りだすこの季節は、部屋の換気をこまめにするのが大切です。

空気中には、目には見えませんが、風邪などの原因になる細菌やウイルスが漂っています。たくさんの人が集まる教室のような場所で、窓を閉め切った状態だと、二酸化炭素だけでなく細菌やウイルスなどが蔓延してしまいます。空気が乾燥している冬は、ウイルスの水分が蒸発して軽くなるため、床に落ちることなく空気中に浮遊し続けます。

一定の時間ごとに窓を開けて換気し、風邪のウイルスを追い出すことで感染症を予防しましょう！

その他にも…

**二酸化炭素** → CO2濃度が高くなると眠気やだるさ、不快感などが出てきて、集中力が低下します。

**におい** → 換気をしないとイヤ～な臭いも居座ります。

**熱気** → 室温が高いと眠気を誘います。適温は18～20℃。

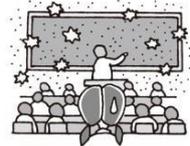
休憩時間の3分間だけでいいので、寒いから、面倒だからと言わず、換気を試みましょう！！

毎日いい空気で過ごすために  
換気しましょう！

### ●目には見えないけれど…

換気をしないと、二酸化炭素だけでなく、カゼなどの原因になる細菌やウイルスが教室の中にウヨウヨ。

せめて  
休み時間は  
しっかり換気！



### ★ここに注意

・空気を総入れ換えするつもりで、すべての窓を開けよう！

・窓から窓への空気の通り道を確認しよう。



・暖房をつけている時は、いつも以上にこまめな換気を。

<h3>1 お風呂</h3>  <p><b>方法</b> ●やや熱めのお湯（42℃ぐらい）に、ゆっくりつかり、入浴後は、しっかり保温。</p> <p><b>効果</b> ●からだを温めて、ウイルスと戦う細胞を活性化する。</p>	<h3>2 歯みがき</h3> <p><b>方法</b> ●1日に1回は、10分ぐらいかけて、歯と歯の間をていねいにみがく。</p> <p><b>効果</b> ●口の中の清潔を保ち、歯の汚れにつく酵素とウイルスとの結びつきを防ぐ。</p> 	<h3>3 髪を乾かす</h3>  <p><b>方法</b> ●髪の根元や、首すじを重点的に乾かす。</p> <p><b>効果</b> ●体温が逃げるのを防いで、からだがかたくなるのを防ぐ。</p>	<h3>4 ツボ</h3>  <p><b>方法</b> ●上の図に示した部分を、温めたタオルやマフラーなどで暖かくする。</p> <p><b>効果</b> ●からだの冷えを防ぐ。</p>
<h3>5 呼吸法</h3>  <p><b>方法</b> ●鼻から吸って、鼻から吐く。</p> <p><b>効果</b> ●鼻の中を通る間に冷たい空気が温められ、のどに到達するまでに、ウイルスの多くが取り除かれる。</p>	<h2>あなたのからだを かぜから守る 10の方法</h2> 		<h3>6 睡眠</h3>  <p><b>方法</b> ●早め寝る。寒くなく、汗の出ない程度に、着るものを調節する。</p> <p><b>効果</b> ●からだの疲れをとり、免疫力を高める。</p> 
<h3>7 うがい</h3> <p><b>方法</b> ●水をふくんで、ブクブク。</p> <p>●上を向いて、ガラガラ。</p> <p><b>効果</b> ●のどについたウイルスを洗い流す。</p> <p>●のどに適度な湿り気を与え、粘膜を守る。</p> 	<h3>8 換気と加湿</h3> <p><b>方法</b> ●窓や出入口を開ける。約5分で完了。</p> <p>●ぬれタオルや洗濯物を干しておく。</p> <p><b>効果</b> ●ウイルスを排出し、湿度を高めて、ウイルスが嫌いな環境をつくる。</p> 	<h3>9 食べ物</h3> <p><b>方法</b> ●いろいろなものを、バランスよく食べる。</p> <p><b>効果</b> ●ビタミンAは、粘膜を強化し、ビタミンC、Eは、免疫力を高める。</p> <p>●ネギ、ショウガ、ニンニクは、からだを温める。</p> 	<h3>10 手洗い</h3> <p><b>方法</b> ●せっけんをつけて、指の間や指先まで、ていねいに。</p> <p><b>効果</b> ●手についたウイルスを洗い流して、少なくする。</p> 