保健だより

NO.8

平成２８年１２月１６日

練馬中学校　保健室

もう少しで、冬休みです。練馬中学校では、インフルエンザ、感染性胃腸炎にかかった人もちらほら増えてきました。**本格的なカゼの季節がやってきます！！**

カラカラだから・・・・大事です！　冬も水分補給を！

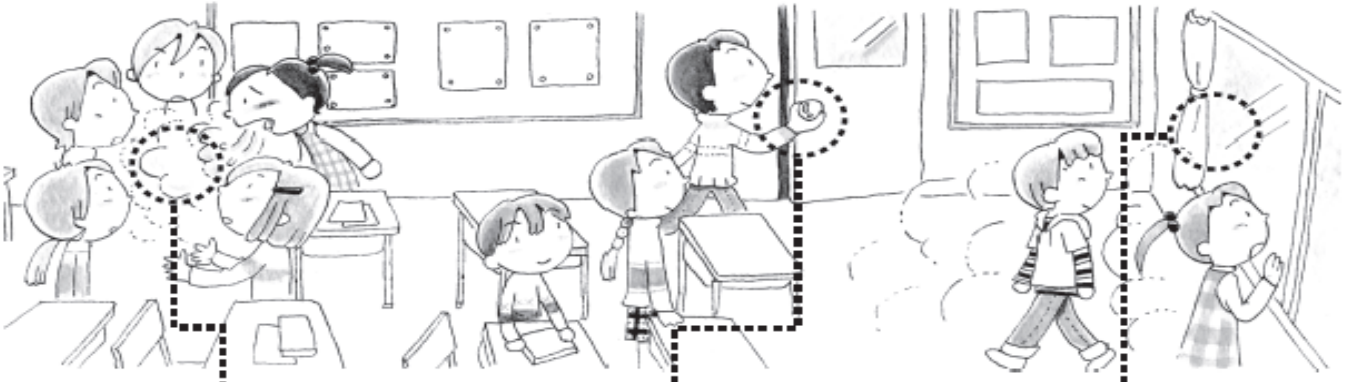
寒さとともに空気が乾き、かぜやインフルエンザの流行（ウィルスは乾燥している環境がすき！）や、お肌のトラブルが増える時期です。乾燥対策として「加湿」がありますが、もうひとつ、「水分補給」を忘れていませんか？

気温が低い冬は、夏よりも汗をかく量や頻度が減るため、体から『出ていく』水分があまり目につきません。そのためか、水分補給についてはそれほど気にならない、気にしなくていい・・・そんなイメージを持っていないでしょうか。

でも冬は、屋外は乾燥した気候でカラカラ、そして室内は空調（暖房）でやっぱりカラカラ。当然体も乾燥しやすくなります。こまめに水分補給をしましょう！

ウイルスはどこから来るの？

インフルエンザやカゼなどのウイルスは、どうやってからだのなかに入ってくるのか確認してみよう！



飛沫感染

咳やくしゃみをすると、つばと一緒にたくさんのウイルスが飛び散ります。まわりの人は、吸い込んでしまうかもしれません。

こうやってブロックしよう

マスクをして、ウイルスがからだのなかに入ってくるのを防ごう。自分が咳やくしゃみをしているときも、マスクを忘れずに。

接触感染

ドアノブや手すりなど、みんなが使う物にはウイルスがついていることも。ウイルスがついた手で口や鼻を触ると、からだのなかに入ってきます。

こうやってブロックしよう

手洗い、うがいをこまめにしよう。手洗いは石けんを使ってていねいに、うがいはブクブクうがいとガラガラうがいをセットで。

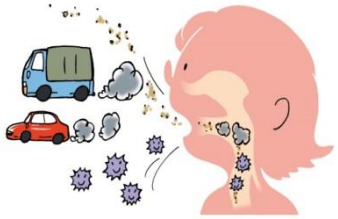
空気感染

ずっと教室やろうかの窓を閉めきっていると、空気中にフワフワ浮かぶウイルスを吸い込んでしまうかもしれません。

こうやってブロックしよう

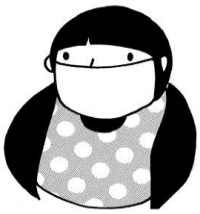
寒くても、教室やろうかの窓をあけて、ウイルスを外へ追い出しましょう。気分もスッキリしますよ。

口呼吸していませんか？



鼻は空気中の菌やウィルスを取り除くフィルターの役割や、外気をあたためて肺に送るという加湿器のような大切や役割があります。

酸素を体に取り込むということでは大きな違いはありませんが、鼻から吸われた空気は 60～70%のチリ（小さなゴミ）が取り除かれ、温度が 25～37℃、湿度が 35～80%になります。口から吸うと、汚れたままの冷たい（暖かい）空気を取り込むことになるので、病気にかかりやすくなります。かぜなどの予防のためにも鼻で呼吸するようにしましょう。



マスクをしよう♪

マスクをしていると、温かい息が出るときに蓋の役割を果たすため、のどが潤いやすくなって保湿効果が高まります。

加湿器を使おう♪

のどの線毛の活動を活発にするために、加湿器で室内の湿度を 50%～60% に保つようにしましょう。

空気が乾燥する季節…のどを守るために

温かいものをとろう♪

乾燥が進むと、のどに痛みを感じるようになります。そのため、こまめに水分をとりましょう。

うがいをしよう♪

うがいはのどを適度に刺激して、粘液の分泌や血行をよくしたり、のどの潤いを保って、線毛の活動が弱まるのを防いだりする効果が考えられます。

マスクは正しくあつかって！

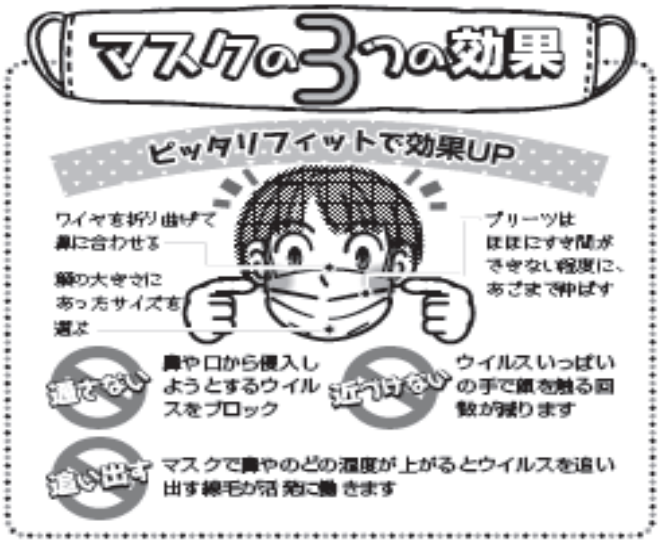
かぜやインフルエンザがはやる季節になりました。予防だけでなく、他の人にうつさないためにも、マスクは正しくあつかうことが大切です。

■つけるとき

鼻からあごまでをしっかりおおい、すきまができないようマスクを顔にフィットさせる。

■はずすとき

ウイルスがついていることがあるので、マスクの表面にはふれないようにゴムひもの部分を持ってはずす。

■すてるとき

他の人にうつさないよう、ビニール袋に入れたり、ふた付きのゴミ箱の中にすてる。