



平成 27 年 11 月 11 日  
練馬区立石神井西中学校  
保健室

日が落ちるのが早くなり、17時をすぎるとすっかりあたりが暗くなってきました。朝晩の気温差も大きくなり、冬の気配を感じるようになりました。1日の気温差が激しくなり、体が気温の変化についていけなくなると、体調を崩しやすくなります。体調管理に努めましょう。



## かぜを予防しよう！

だんだん寒い日も増えてきて、石西中でも体調不良の人やマスクを着用している人が、目立つようになりました。これからかぜやインフルエンザが流行する季節になります。かぜに負けない体づくりをしていきましょう。

あなたの

### かぜのひきやすさは？

- 疲れがたまっている。
- 睡眠不足だと思う。
- 食べ物の好き嫌いが多い。
- ただいまダイエット中
- 人ごみに行くことが多い。
- うがい・手洗いはあまりしない。
- 冷たい飲み物が好き。

当てはまる項目が多いほど、かぜをひきやすい状態だといえます。



## 先手必勝！ かぜ予防

- ① バランスよくなんでも食べる。 …… ビタミンAは、鼻やのどの粘膜を強くする働きが！
- ② うがい・手洗いをこまめに。 …… 鼻やのどにくっついたウイルスを洗い流す！
- ③ 睡眠時間はたっぷりと。 …… 眠っている間に抵抗力を蓄える！
- ④ 部屋の温度&湿度に注意。 …… 部屋の湿度は50%以上がベスト！



裏面へ

## かぜをひいたかな？ と思ったら…

かぜかな？ 	症状が重い… 	からだがだるい 	のどが痛いときは 
暖かくして早く寝よう 	病院へ行こう 	無理せず、休もう	うがいをしよう 

かぜをうつさない、うつされないためにも

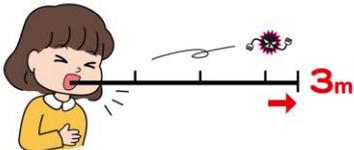
マスクの着用を！！

せき・くしゃみはこんなに飛ぶ！！



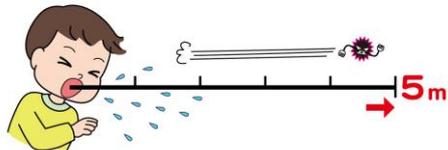
せき

- 2～3m飛ぶ。
- 1秒間に45m飛ぶ速さ（時速160km）。
- 1回のせきでつばは10万個飛ぶ。



くしゃみ

- 4～5m飛ぶ。
- 1秒間に80m飛ぶ速さ（時速290km）。
- 1回のくしゃみでつばは200万個飛ぶ。



飛んだつばは空気中に約90分以上漂っています。

マスクを着けることで、ウイルスを含んだつばを通さず、かぜの予防につながります。また鼻やのどに適度な湿気を与えることで、乾燥した環境を好むウイルスの感染を防ぐことができます。

### 保健室からのお願い

最近保健室にマスクをもらいに来る人が増えてきました。保健室ではマスクを用意していますが、数が限られています。

数日せきがが続いている、朝からのどの痛みやせきがでているなど、学校に来る前から症状が出ている人は、なるべく家からマスクをしてくるようにしてください。