



平成 28 年 12 月 7 日
練馬区立石神井西中学校
保健室

12月になり教室では暖房の使用が始まりました。つい寒くて暖房に頼ってしまいがちですが、暖めすぎは空気を乾燥させかぜや肌荒れの原因になります。休み時間には換気をし、きれいな空気を入れ、教室の空気環境も整えましょう。



冬を元気に過ごすために

かぜ・インフルエンザ



思い当たるものにチェックをしてみましょう。

- うがい・手洗いはサボる
- 部屋の気温や湿度も低い
- よく顔をさわる
- 部屋の換気をしない

チェックが多かった人は…

**ウイルスへの注意
が足りません！！**

- 野菜は残す
- 夜中までスマホ
- 朝ご飯を食べない
- 運動よりゲームが好き
- 冷たいものが好き
- ため息をよくつく
- シャワーですませる

チェックが多かった人は…

**免疫力が低くな
っています！！**

かぜかな？

と思ったときは早めの対応

- ★たっぷり寝て、免疫力を上げる
- ★からだを温めて免疫力を上げる（温かい物を食べたり、お風呂に入る）
- ★水分を補給して、痰や鼻水を出しやすくする



裏面へ続く

ウイルスへの注意が足りない人へのアドバイス

①うがい手洗いをきちんとしよう。

感染した人のくしゃみやせきで飛び散ったウイルスは、人の口や鼻から侵入するチャンスをはかっています。こまめなうがい手洗いでウイルスの侵入を防ぎましょう。

②適度な温度と湿度

ウイルスは冬の低温と乾燥で活性化します。部屋の中を暖かくして、湿度 50~60%を保ちましょう。締め切った部屋のウイルスは換気で追い出しましょう。

③マスクをつける

マスクはウイルスが鼻や口から入るのを防ぎます。また、マスクの内側は息で湿度が高くなり、ウイルスの活動は弱まって、粘膜にくっつきにくくなります。

免疫力が低くなっている人へのアドバイス

ウイルスが入ってきても細胞に感染させない、感染しても悪化させないからだ = 免疫力

免疫力を高めるには…

- ①きちんと3回、バランスのとれた食事
- ②7~8時間の睡眠
- ③ストレスを上手に発散する
- ④適度に運動する
- ⑤からだを冷やさない



かぜ調査、実施中！！



11月末から、毎朝保健委員によるかぜ調査を実施しています。今後のかぜ・インフルエンザの流行期に向け、石西中での流行状況の把握とかぜ・インフルエンザ予防を促すために実施しています。毎日のかぜ調査の結果は、保健委員が保健室前の掲示板に記入しています。保健室の前を通りかかったときにはぜひ見て、自分のクラスや学年でのかぜやインフルエンザの流行状況を確認してください。