ほけんだより 12月

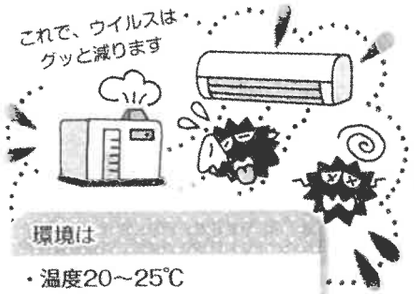
伊丹市立西中学校

今年の冬至は12月22日です。一年で一番昼間が短い冬至は、暦では冬のまん中と言われます。けれど実際には冬の寒さはここからが本番。クリスマスやお正月をワクワクして待っている人も、受験勉強ががんばりどころの人も、早寝・早起き・朝ごはんで体調を整えましょう。

インフルエンザを予防する3つのステージ

ウイルスを減らす

保温・加湿で弱らせる

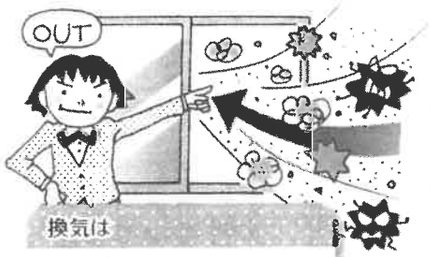


インフルエンザウイルスが苦手なのは高温多湿。湿度が50%以上だと、感染力は弱くなり、寿命も短くなります。

環境は

- 温度20～25℃
- 湿度50～60%

換気で追い出す



インフルエンザはくしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込んで感染します。暖房で乾燥した部屋にはウイルスが漂っているので換気で追い出しましょう。

換気は

- 1時間に1回
- 対角線の窓を開ける

ウイルスを入れない

手洗いでシャットアウト

ウイルスのついたものを触った手で、目や鼻、口などを触ると、ウイルスがからだの中に入ってしまいます。そうなる前に、手洗いで流しましょう。

手洗いは

- 外から帰ったら
- 食事の前に

マスクでガード

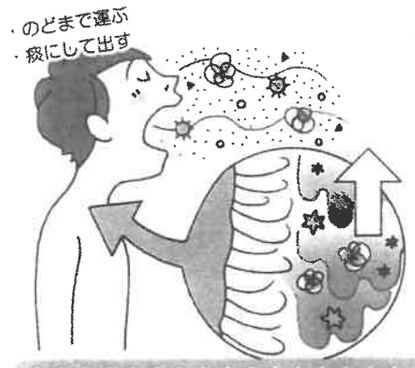
インフルエンザの感染で一番多いのは、くしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込むことです。感染している人は、マスクをするのがエチケットです。

正しいマスクのつけ方は

★に、すき間を作らない

ウイルスと戦う

線毛で追い出す



のどから肺までの通り道には、線毛が並んでいます。口や鼻から入って来たウイルスを、運動会の大玉送りのような動きで外へ外へと運びます。

線毛は

- 乾燥すると動きが悪くなるので部屋の湿度を保ちましょう
- マスクものど（線毛）の乾燥を防ぎます

免疫力でやっつける

からだに入ったウイルスは、細胞を乗っ取ってどんどん増えます。そうなるとさまざまな免疫細胞が協力して、ウイルスを攻撃し、追い出してくれます。

インフルエンザウイルスはこれを

好き？　嫌い？

① 乾燥した部屋	スキ	キライ
② 口を開けて寝ている人	スキ	キライ
③ 教室の換気	スキ	キライ
④ うがい・手洗い	スキ	キライ
⑤ 鼻や口をやたらと触る人	スキ	キライ
⑥ マスク	スキ	キライ
⑦ インフルエンザワクチン	スキ	キライ
⑧ 人が集まるところ	スキ	キライ
⑨ ストレスの多い人	スキ	キライ
⑩ 早寝早起き	スキ	キライ

答　①スキ ②スキ ③キライ ④キライ ⑤スキ ⑥キライ ⑦キライ ⑧スキ ⑨スキ ⑩キライ