

ひだまい

札幌市立明園中学校
保健だより
R7.11.21 発行



インフルエンザ警報発令中です！

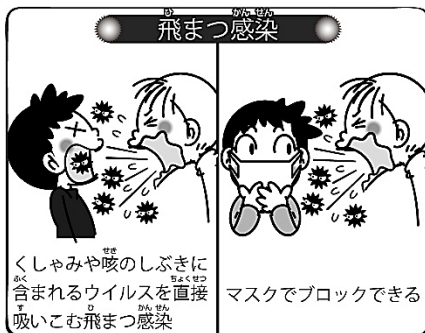
札幌市内では、インフルエンザの流行が続いています。本校でも、インフルエンザと診断される人が増えてきています。家族にもインフルエンザに感染する人が出てきているのではないのでしょうか。冬休みまで残り1か月余りとなりました。残りの学期を楽しく元気に過ごすためにも、自分でできる感染症予防対策を見直し、実行して欲しいです。

感染症予防対策の基本は「手洗い！うがい！」です。

かぜやインフルエンザなどのウイルスは、くしゃみや咳と共に体内から外に出て飛んで行き、他の人の体内に入り感染していきます。これを「飛沫（ひまつ）感染」といいます。ウイルスは目に見えないだけで、手指に飛沫粒子がたくさんついていて、その手を口や鼻に持っていくと感染してしまいます。

また、うがいをするとうちの細菌数が減っているといわれています。

外から帰ったら、まず「手洗い」と「うがい」をしましょう！！



「マスク着用」は
周囲の人への配慮にも
予防にもなります。

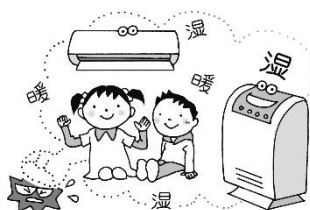


温度と湿度を調節しましょう！

ウイルスは、高温・多湿に弱いです。かぜをひいている場合は、部屋を暖かくしたほうがよいですが、だからといって部屋を30度にも上げてしまうと、からだの抵抗力がなくなり逆効果です。寒さへの抵抗力を養わなければ、かえって自律神経が弱くなってしまいます。

冬は部屋を20～25度にし、むしろ湿度のほうを上げましょう！部屋の湿度を上げたほうが、薬を飲むよりも予防・回復にも有効です。

湿度が50～60%になると、ウイルスは約3%の生存率しかないのです。洗濯物を干したり、濡れたバスタオルをかけたり、加湿器を使用したりと工夫をして、湿度を保つように心掛けましょう。



免疫力をUPさせましょう！

十分な睡眠が必要です。

分かっていてもできない「十分な睡眠」。

とにかくこれが一番の決め手です。

夜はからだの中で、免疫を高めるリンパ球が増えます。この時、からだを休めていることが大切なのです。

免疫や抗体がたくさん作られる時に、夜更かしを繰り返すことで免疫力が低下し、体調を崩してしまうのは残念なことです。



体を温めましょう！

下着を着ると、あたたかな空气の層ができるので、保温に効果的です。タイツやスパッツ、ハラマキも素敵な保温グッズです。上着を重ね着するよりも一枚の下着で快適になります。

