

ほけんだより12月

中央区立日本橋中学校

12月号

令和5年12月1日

急に寒くなってきました、かぜひきさんも増えていきます！



ここにきて急に寒くなってきました。日中は暖かくても、朝夕は気温差が大きくて、体調管理が難しいです。こんな時期はかぜをひきやすいですから、十分に気を付けましょう。運動した後の汗のしまつや衣服の調節には、いつも以上に気を配ってください。

もちろん、よく食べ、よく眠り、よく動く、基本的な生活習慣を守りつつ、かぜの予防に努めましょう。

お風呂

1



方法

●やや熱めのお湯（42℃ぐらい）に、ゆっくりつかり、入浴後は、しっかり保温。

効果

●からだを温めて、ウイルスと戦う細胞を活性化する。

歯みがき

2



方法

●1日に1回は、10分ぐらいかけて、歯と歯の間をていねいにみがく。

効果

●口の中の清潔を保ち、歯の汚れにつく酵素とウイルスとの結びつきを防ぐ。

髪を乾かす

3



方法

●髪の根元や、首すじを重点的に乾かす。

効果

●体温が逃げるのを防いで、からだ冷えを防ぐ。

ツボ

4



方法

●上の図に示した部分を、温めたタオルやマフラーなどで暖かくする。

効果

●からだの冷えを防ぐ。

呼吸法

5



方法

●鼻から吸って、鼻から吐く。

効果

●鼻の中を通る間に冷たい空気が温められ、のどに到達するまでに、ウイルスの多くが取り除かれる。

あなたのからだをかぜから守る10の方法



睡眠

6



方法

●早めに寝る。寒くなく、汗の出ない程度に、着るものを調節する。

効果

●からだの疲れをとり、免疫力を高める。



うがい

7

方法

●水をふくんで、ブクブク。
●上を向いて、ガラガラ。

効果

●のどについたウイルスを洗い流す。
●のどに適度な湿り気を与え、粘膜を守る。



換気と加湿

8

方法

●窓や出入口を開ける。約5分で完了。
●ぬれタオルや洗濯物を干しておく。

効果

●ウイルスを排出し、湿度を高めて、ウイルスが嫌いな環境をつくる。



食べ物

9

方法

●いろいろなものを、バランスよく食べる。

効果

●ビタミンAは、粘膜を強化し、ビタミンC、Eは、免疫力を高める。

●ネギ、ショウガ、ニンニクは、からだを温める。



手洗い

10

方法

●せっけんをつけて、指の間や指先まで、ていねいに。

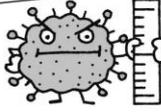
効果

●手についたウイルスを洗い流して、少なくする。



インフルエンザウイルスって、どんなやつ？

大きさ



インフルエンザ
ウイルス…0.1 μ m
(1ミリの1万分の1)



くしゃみ・せきの
しぶき…5 μ m



花粉…
20~30 μ m

★細菌の大きさは、1~50 μ mぐらい。

インフルエンザウイルス
が1mmだとすると…

くしゃみ・せきのしぶき
は、ゴルフボールぐらい

花粉は、バスケットボール
ぐらいの大きさです。

人体への侵入ルート



飛沫感染

感染者のせきやくしゃみのしぶきに混じって飛び散り、空気と一緒にほかの人の体に入り込む。



空気とともに吸い込まれたウイルスは、鼻やのどの粘膜の細胞に取りついて増殖。

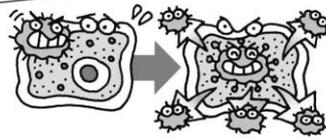


発症



発熱・全身の痛み・強い頭痛…など。

生き方



ほかの生物の細胞にもぐり込み、自分の遺伝子をコピーして細胞を乗取り、仲間を増やしていく。

強み



毎年少しずつモデルチェンジするので、免疫細胞に覚えられにくい。

苦手なもの



●うがい・手洗い



●ワクチン*

*ワクチンには、発症や重症化を防ぐ効果が期待できます。



●健康的な生活で、
免疫力を高めた体

インフルエンザは、出席停止です。

「インフルエンザ」と診断された場合には、**発症した日(発熱した日)を0として、その後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで出席停止**となります。その場合は必ずすぐに担任にお知らせください。登校許可書は必要ありません。登校許可書は必要ありません。

手洗いしっかりできていますか？
手のひら→手の甲→指先→指の間→手首を丁寧に2度洗いしましょう。タオルは使い回さず、ひとり一枚使うようにしてください。



※参考：「ウイルスと感染のしくみ」日本実業出版社、「新型インフルエンザ流行時の日常生活におけるマスク使用の考え方」厚生労働省新型インフルエンザ専門家会議、



突然の高熱、強い痛みがあるときは、インフルエンザかもしれません。

無理な登校はさけ、受診するようにしてください。流行につながらないように、つとめていきましょう。