

ほけんだより

令和6年12月2日
新座市立第四中学校
保健室 No.8

12月になり、日ごとに寒さが増してきました。寒さとともに気を付けなくてはならないのが感染症の流行です。今年はインフルエンザ・新型コロナウイルス感染症・マイコプラズマ肺炎の同時流行が心配されています。四中ではまだ流行していませんが、残り少ない2学期を元気に過ごせるよう、感染症予防に努めましょう。



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

これで、ウイルスはグッと減ります



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



換気は

- ・1時間に1回
- ・対角線の窓を開ける

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。

ウイルスを入れない

手洗いでシャットアウト

目や鼻、口を触らないことも大事



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

かかっていない人も、口や鼻から入るウイルスをガードできます



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

のどまで運ぶ・痰にして出す



のどから肺までの通り道には、線毛が並んでいます。口や鼻から入ってきたウイルスを、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
- ・マスクもとの(線毛)の乾燥を防ぎます

免疫力でやっつける

免疫力を高めるために



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。

適度な運動をする

ストレスを軽減する

十分な睡眠をとる

栄養バランスよく食べる

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症・マイコプラズマ肺炎どれも主な感染経路は「飛沫感染」「接触感染」です。

外出から帰ったときや食事の前は、**手洗い**をしっかりとしましょう。

そして、清潔なハンカチで拭きましょう。

〔12月5日(木)は衛生検査です!〕

咳の症状が出ている人が増えています。

マスクを着用したり、咳をする時は肘で

口元をおおったり、**咳エチケット**を心がけ

ましょう。



冬はケガをしやすくない?!



寒いからと室内にとじこもっていませんか。運動不足だと筋肉量が少なくなり、ますます血流も悪くなってしまいます。軽いウォーキングでも良いので、意識してからだを動かすようにしましょう。代謝が良くなり、冷え対策にもなります。

筋肉が硬くなる

寒いと筋肉が縮こまって硬くなり、突然激しい運動をすると足がもつれたり転んだりしやすくなります。準備運動は入念に!



ポケットに手を入れてしまう

手が冷たいからとポケットに入れたまま動くと、転んだときに手をつくことができず思わぬ大ケガにつながることも。



暖房器具などの使用

暖房器具でのやけども増える時期です。使い捨てカイロや湯たんぽなどを長時間同じ場所に当て続けると、低温やけどの危険も。



登校中、ポケットに手を入れている人を見かけます。ケガの危険がある上に、猫背になって姿勢が悪くなります。手が寒い人は、手袋を使いましょう。姿勢がいいと肩こりや体の歪み解消、気持ちもスッキリする等、メリットがたくさんあります。



低温やけどとは、45～60℃程度のものが皮膚に長時間密着することで起こるやけどです。熱さや痛みをすぐ感じず、気づかないうちに皮膚の奥までダメージが達する危険があります。貼るカイロや電気カーペット、便利なあったかグッズはたくさんありますが、使用方法を守って、安全に使いましょう。



性に関する講演会・懇談会 ～親子で語ろう、思春期のころとからだ～

11月7日に3年生対象の講演会を助産師の櫻井裕子先生をお招きして行いました。生徒からは「これからの人生を大切にするための大事なことが分かった」「これからも考えていきたい」という感想が。保護者からは、「家庭・親ではなかなか話題にしづらい内容を教えてもらえて良かった」「勉強になった。家でも話してみたいと思う」との感想がありました。

ご参加いただいた保護者の皆様、ありがとうございました。

【今後の予定】
 1学年：2月4日（火）5・6校時
 2学年：2月5日（水） 11
 ぜひ多くの保護者の方にご参加いただき、親子で話し、考えるきっかけになればと思います。

