

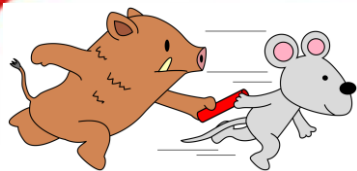
# 保健だより



# 1月

港南中・保健室

R2. 1. 10



## 2020年3学期スタートしました！



新年を迎え、3学期がスタートしました！

来週から、3年生は入試が始まります。3学期は、学年のしめくくりの学期です。一人一人が、普段から体力をつけ、十分な睡眠やバランスのとれた栄養をとって免疫力を高めましょう。

中予保健所管内ではインフルエンザ「注意報」が発令されています。港南中では、全校マスクの着用、食事前・外出後・トイレ後の手洗い、換気を励行し、インフルエンザや感染性胃腸炎の流行を最小限にとどめています。明日から3連休になりますが、不必要な人混みへの外出は避け、体調管理をしっかりとって、3連休明け、元気に登校してほしいと思います。

## 自分のためにも…周りの人のためにも…マスクを付けよう！

～マスクの効果～ せきやくしゃみをする時、飛まつは1メートル以上飛び散ります。「かぜ」かな？と思ったら、マスクを付けましょう。



ウイルスや花粉が、口や鼻から入らないようにする。



鼻水やつばが飛ぶのを防ぐ。



鼻やのどの乾燥を防ぐ。

～マスクの効果を下げる付け方～



顔から浮いている。  
鼻がマスクから出ている。



あごにマスクをしている。

～マスクの正しい付け方～



マスクを鼻の形に合わせる。



あごの下まで広げる。



ひもを耳にしっかりとかける。

# まだまだ注意！冬の感染症 Check!



## 人のからだ

**乾燥が 苦手**

鼻やのどのウイルスを追い出す力が弱まるから

## カゼやインフルエンザのウイルス

**乾燥が好き**

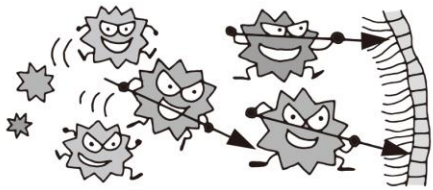
空気中で長く元気に活動できるから

**湿度 高**

元気な線毛はウイルスを外へ運び出しちゃう

**湿度 低**

粘膜が乾燥すると線毛の動きがにぶっちゃう



## ウイルスに感染



- 乾燥を防ぐには**
- ① 加湿器で湿度を50~60%にキープ
  - ② 暖房で乾燥した空気を入れ替える
  - ③ からだの中も乾燥しないよう、こまめに水分補給
  - ④ マスクで鼻やのどの湿度をキープ

## ウイルスは

こんなところに...

- ドアノブ
- 電気のスイッチ
- 階段の手すり
- スマホの画面
- パソコンのキーボード
- など

## だから大切！

### 手洗い！

手に付いたウイルスが、体の中に入ってしまわないように、食事前・外出後には、石けんで手洗いをしっかりしよう。