

すこやか

1月

神守中学校
保健室
令和2年1月21日

本校では、今のところインフルエンザにかかった人はとても少なく、このまま流行しないことを願います。しかし、津島市内の他の学校では、学級閉鎖しているところもあります。

毎年この時期はインフルエンザが流行しやすい時期ですので油断は禁物です。「なにか体調がいつもと違うな。」と思ったら病院へ行ってインフルエンザの検査をしてもらってください。

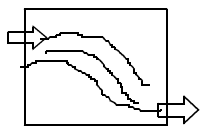


保健目標

室内の換気に気をつけよう。



「寒いから窓を開けたくない」と思う人が多いかもしれませんが、教室を閉め切っていると、1時間で空気は汚れ、ほこりやウイルス、細菌などが増えます。特にストーブをつけた時は、二酸化炭素などが急増します。休み時間には、必ず窓を開けて空気を入れ替えましょう。その時、部屋の対角線上に窓を開けると空気の通り道



ができますので効果があります。南北両側の窓を開けましょう。

換気・元気

閉めきった部屋は…

ごはんや汗のにおい

二酸化炭素

ウイルスや細菌

などがこもったまま

だから、換気!

- ・休み時間になったら5~10分換気する
- ・空気の通り道ができるよう、窓を2個以上開ける

かぜ・インフルエンザを予防しよう



手には目に見えないウイルスが付いています。また、ウイルスはのどから侵入することが多いので、手洗いうがいをしましょう。



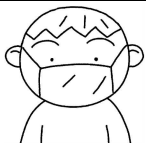
寝不足や体が疲れている時は、抵抗力が弱くなり、病気にかかりやすくなります。しっかり睡眠をとりましょう。



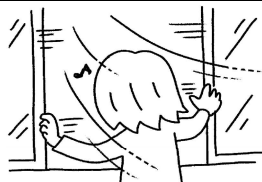
人混みにはウイルスもたくさんいるので、なるべく人混みは避けましょう。



好き嫌いせず、栄養のバランスを考えた食事をとりましょう。特に野菜をたっぷり食べましょう。



せきやくしゃみが出る時は、人にうつさないように、マスクをしましょう。マスクがなかったら、服やハンカチで押さえましょう。



1時間に1回は窓を開けて、部屋の空気を入れ替えましょう。教室など人がたくさんいるところは、必ず換気が必要です。



加湿

インフルエンザのウイルスは、乾燥したところで活発になります。加湿器の使用や、水を置く、洗濯物を干すなどして加湿しましょう。



口ではなく鼻で呼吸をしましょう。口を「あ・い・う・べ」と動かして、口のまわりの筋肉を鍛えると、口が閉まって鼻呼吸できるようになります。口呼吸の人は試してみましょう。