

保健だより

平成30年11月 入間野中保健室



今年の夏は、あんなに暑かったのに、急に寒くなりましたね。
季節の変わり目は、風邪をひきやすくなります。
最近、体調を崩して保健室に来る人も増えています。
気をつけてくださいね。

インフルエンザや風邪の予防

質問 インフルエンザのウィルスや風邪の菌はどこから自分の体に入ってくるのでしょうか？

答え ウィルスや風邪の菌は、空気中をうようよしています。そのウィルスや風邪の菌が、机やイス、ドアなど、いろいろな所にくっつき、それを手でさわって目をかいたり、鼻をこすったり、手を洗わずに食べたりして、目・鼻・のどの粘膜から体の中に入ってきます。

くしゃみや咳で
1～3mも飛び散るので、
気をつけてくださいね。



予防するには、手洗い、うがい、歯みがき、咳エチケット（マスク等）、教室の換気が大切です。

お掃除は、水拭きでしっかりウィルスや風邪の菌を拭き取りましょう。
それから、免疫力をUPして、風邪に負けない体づくりに

心がけましょうね！

★手洗い

この手洗い、どこがダメ？

| | | |
|--|---|---|
| ココがダメ! Aくん すぐに済ませるために水だけで洗うよ。 10秒くらい手のひらをゴシゴシすれば汚れはきれいに落ちるんだ。洗い終わったら、服でふくと楽だよ。 | ココがダメ! 水だけ 石けんを使わないと、十分に汚れが落ちないよ。 | ココがダメ! 時間 正しい手洗いには、30秒以上かかると言われているよ。 |
| ココがダメ! 洗うところ 洗い残しが多いところ（爪・親指のまわり・指の間・手のこう・手首）も洗おう。 | ココがダメ! 服でふく 洗った手は、乾いたタオルやハンカチでふかないとまた汚れが付いてしまうよ。 | |

★免疫力UP

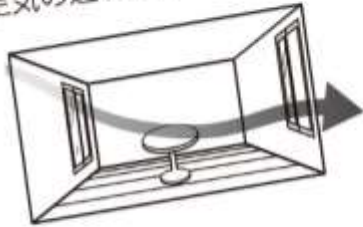


★換気

♪ 換気の 3つのポイント

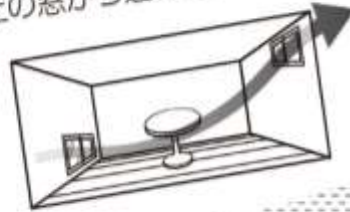
空気の入口と出口をつくる

対角線にある窓を開けると、
空気の通り道ができます。



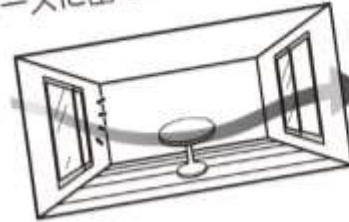
高低差を利用する

高い窓と低い窓を開けると、下
の窓から冷たい新鮮な空気が入
ってきて、熱気のもった空気
が上の窓から逃げていきます。



入口は小さく、出口は大きく

入口を小さくすると空気が勢
いよく入り、出口が広いとス
ムーズに出ていきます。



♪ 換気をすると こんないいこと

- ・新鮮な空気と入れ替わる
- ・ニオイがなくなる
- ・ホコリや細菌、ウイルス
などが出ていく

じょうずな換気で、気持ちよく過ごそう😊

< 予告 > 歯みがきキャンペーンが、始まるよ！

12月4日（火）～12月7日（金）まで、歯みがきキャンペーンを実施します。
詳しい内容は次回の保健だよりでお知らせします。