



ほけん出口課



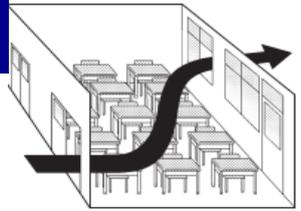
令和6年12月2日発行 津奈木町立津奈木中学校 保健室 出口友理恵

本校では、先週から風邪症状がある人が増えています。インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、マイコプラズマ感染症、感染性胃腸炎等の感染症に注意が必要です。2年生はもうすぐ修学旅行、3年生は入試が近づいています。津奈木中学校のみんなで予防を意識しながら生活しましょう。

寒気きて 換気を強化 窓開けて



寒くなり、窓を開けることが辛い季節ですが、感染症の予防のために換気はとても重要です。授業中は、対角線上にある窓・ドアを10cm以上開放してください。空気の通り道ができて換気の効果が高まります。窓・ドア側の人がかぜをひかないように、上の窓を開けて工夫しましょう。休み時間は窓やドアを全開にして、しっかり換気しましょう。

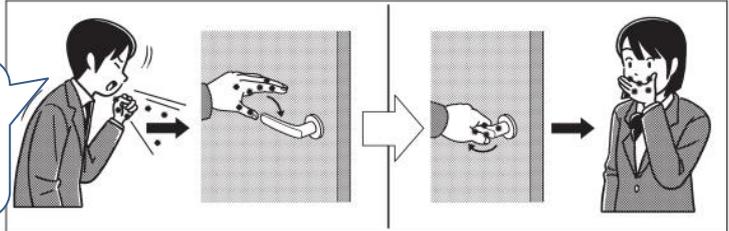


手洗いは 石けん使い ていねいに



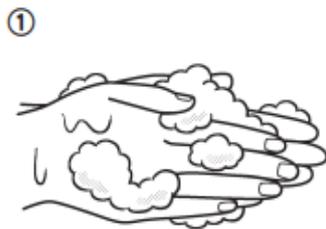
手洗いは、さっと水で洗っただけでは効果がありません。石けんをつけて、すみずみまで丁寧に洗うことが大切です。30秒以上時間をかけて洗きましょう。

咳やくしゃみを手で受け止めたらすぐに手を洗います。



正しい手の洗い方

手洗いの前には、時計などを外しておきます。すみずみまで洗った後は、十分な水で泡や汚れを洗い流し、清潔なハンカチやタオルで水分を拭き取りましょう。



① 手を水でぬらし、石けんをつけてよく泡立てて手のひらを洗います



② 手の甲を伸ばすように洗います



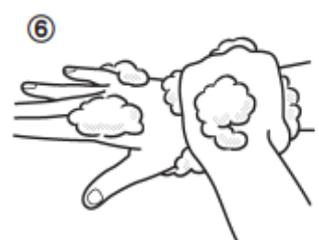
③ 指先や爪の間を反対手のひらでこすり洗いします



④ 指と指の間をこすって洗います



⑤ 親指をつかんでねじり洗います



⑥ 手首もつかんでねじり洗います

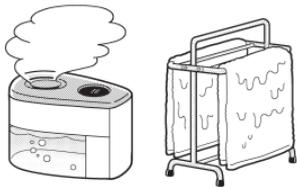


不織布の 使い捨てマスク 効果あり

不織布（使い捨て）のマスクを着けると、感染の原因となるウイルスなどを含んだ飛沫（咳やくしゃみ、会話などで飛ぶつばのしぶき）が飛び散ったり、飛沫を吸い込んだりすることをおさえられます。人がたくさんいる場所、感染者がいる可能性がある病院に行くときや、自分に発熱や咳、のどの痛みなどの症状がある場合に、他の人への感染を防ぐためにマスクを着けることが大切です。



加湿して 鼻やのどを うるおして



冬は空気が乾燥します。空気が乾燥すると、鼻やのどの粘膜（体に入ったウイルスなどと戦ったり、外に出したりするところ）の働きが低下するため、細菌やウイルスに感染しやすくなります。加湿器やぬれタオルなどを使って適切な湿度を保ちましょう。

できるだけ 近づかないで 人混みに

人が多く集まる場所では、様々な人の飛沫（咳やくしゃみ、会話などで飛ぶ細かいつばのしぶき）がたくさん飛び交います。そのため、気づかないうちに、ウイルスに感染した人の飛沫が体の中に入りやすくなります。感染症の流行時は、できるだけ人混みを避けましょう。



よく動き 栄養とって よく寝よう



毎日しっかりと睡眠をとり、適度な運動をして、栄養バランスのよい食事をとると、抵抗力（体に入ったウイルスなどに対して、戦って、やっつけてくれる力）が高まり、感染症の予防につながります。

水曜日 給食時間 ご飯のお友

『ご飯のお友』はコンビ結成から4カ月が過ぎ、毎週水曜日の生放送のために、ネタを考え、なかなか会えない相方とメールで打合せをして、健康・食に関する情報を皆さんに届けています。放送終了後は、毎回、皆さんから感想をもらえるので、私たち『ご飯のお友』はとても嬉しいです。これからも、楽しく健康・食について学んでもらうためにネタを考え、放送内容を工夫していきますので、毎週水曜日を楽しみにしてくださいね。

ご飯のお友
で〜す♪

