

松阪商業高校 保健委員会 石山

今年も最後の1ヶ月になりました。12月は楽しみな行事がたくさんありますが、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症は、まだ、流行が続いているので、感染しないように十分気をつけましょう。もうすぐ冬休みになります。体調を崩さないように規則正しい生活を心がけましょう。

感染症のウイルスが好きな人・好きなところ

なぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。今年は、インフルエンザをはじめ、様々な感染症が全国的に流行しています。ところで、これらの感染症のウイルスには、好きな人や好きなところがあることを皆さんは知っていますか？

★手を洗わない人

手にウイルスがついている時に顔をさわると、目や鼻、口等からウイルスが体の中に入り、感染しやすくなります！

★食べ物の好き嫌いがある人

食べ物の好き嫌いがあり、栄養バランスがかたよっている人は、体の免疫が高まりにくくなるのでウイルスは大好きです！

★夜ふかしする人

睡眠不足になると、脳も体も疲れがとれず免疫力が下がり、ウイルスに勝てません！

★換気がされていない室内

換気をしないと、ウイルスが外に出て行かないので、人に感染しやすくなります。そのため、空気の入換えが大切なのです！

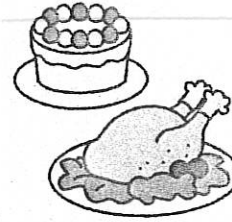
★「密集」「密接」場面

人が「密集」「密接」しているところは、飛沫感染やエアロゾル感染等が起きやすいです。

★スマートフォンの画面

外でいろいろな物を触った手でスマートフォンを触ると、スマートフォンの画面にウイルスが着くことがあります。スマートフォンは清潔に保つようにしましょう。

ふゆやすみ ゆうわくにまけずにすごそう！



クリスマス、お正月、食べすぎに注意



タバコ、お酒、薬物、誘われても断る



夜更かししないで規則正しい生活を



だらだら、ごろごろせず、体を動かそう

覚えて防ごう 感染症予防の3原則

① 感染源の除去



消毒や除菌でウイルスや細菌をやっつける。

② 感染経路の遮断



マスクで感染を防いだり、手で洗いでウイルスや細菌を流す。

③ 抵抗力を高める



しっかり栄養をとり、ぐっすり寝て、適度に運動をする。



冬至に食べたい「ん」のつく食べ物

一年で一番、太陽の出ている時間が短く、夜の時間が長くなる冬至。昔から、冬至には「ん」のつく食べ物を食べるとよいと言われてきました。これは、「冬至を境に昼の時間がだんだん長くなる＝太陽が復活し、この日から運氣が上昇する」と考えられただけです。そして、これをきっかけに「運」をしっかり掴んで勢いに乗りたい

という人々の思いから、「運」＝「ん」のつく食べ物を食べる風習が生まれたのです。ところで、「ん」のつく食べ物って何でしょう？ ここで紹介するもの以外も、ぜひ探してみてください。

- ・なんきん(南瓜) ・れんこん
- ・ぎんなん ・う(ん)どん

