

# ほけんだより 2月

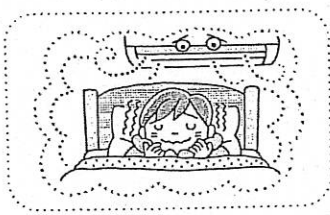
松阪商業高等学校  
保健委員会

本校では、1月にインフルエンザが大流行し、2年生が学年閉鎖となりました。また、寒い日が続き、手洗いやうがいなどが十分にできず、感染症にかからないよう心がけていきましょう。

## 感染症



寒気がする  
→ 体を暖める為に暖かい部屋に移動し、暖かい服装でゆっくりと休みましょう。



咳が出て辛い  
→ 乾燥を防ぎ、温かい飲み物を飲みましょう。キンカンやハチミツを入れるのもおススメ!



嘔吐したので水分をとりたい  
→ 一気に飲むのではなく、スプーン一杯から少しずつ補給しましょう。スポーツドリンクや経口補給液が◎



## 加湿でウイルス対策

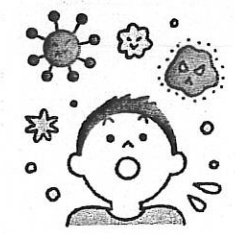
冬場の低温・乾燥した環境では、空気中のウイルスは増えやすくなります。感染症を予防するには、部屋の湿度に気をつけ、室内のウイルスを増殖させないことが大切! 湿度コントロールには、次のことに気をつけてね。  
● 部屋の湿度の目安は50~60%  
● 洗濯物(濡れたタオルなど)を干す

● 霧吹きを使って、ミストを噴霧する  
● 電気加湿器や簡易加湿器(ボトルやトレイに入れた紙やフェルトを、水に浸してじわじわとしみ込ませるタイプ)を使う  
ちかみは、雑菌・カビを防ぐために、加湿器のタンク内の水は、毎日入れ換えましょう。

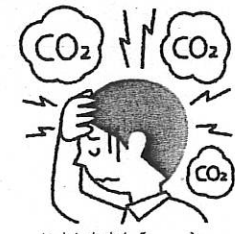
## 換気をしよう!!

寒くても外の空気を入れ換えよう!

### 換気しないと、こんなことに!?



ウイルスに感染しやすくなる



二酸化炭素が増え、頭痛がする



空気が汚れ、嫌な臭いがする



チリやホコリがアレルギーの原因に

寒くても、一時間に一度は空気の入れ替えをしよう!

## 鳥肌の正体

寒さや恐怖などを感じたとき、鳥の毛をむしったあのような細かいボツボツが肌の表面に出たことはありませんか? それが鳥肌です。鳥肌は、交感神経の興奮や緊張によって起こります。寒さや恐怖などのストレスがかかると、立毛筋という細かな筋肉が縮み、毛が立ち上がります。そのとき、毛穴のまわりの皮膚も立ち上がるのです。鳥肌は自然な体の反応なので、病気ではありませんが、寒いときは衣服で温度調節をしましょう。