

ほけんだより 1月

松阪商業高校 保健委員会

明けましておめでとうございます。

コロナウイルスだけでなくインフルエンザも流行る時期です。

寒いですが、窓を開け、換気をし、手洗いなど、感染症対策を行いましょう。換気については、CO₂モニターを活用してくださいね!



朝、1日のスイッチを入れよう



新年がスタート!

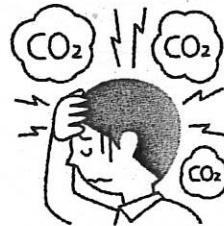


今年の目標は何ですか?

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!

からだの中もかわきます

冬場はからだの中もかかそうすることを知っていますか? 鼻やのどなどの粘膜には、「線毛」という細かい毛が生えています。線毛は、からだの中に入ってきた細菌やウイルスをつかまえてくれますが、空気がかかそうして粘膜がかわくと活発にはたけなくなります。そのため、冬はかぜやインフルエンザなどにかかりやすくなるのです。水分をとることで、線毛の活動を助けることができます。ですから寒い季節も、こまめな水分ほきゅうを忘れずに!



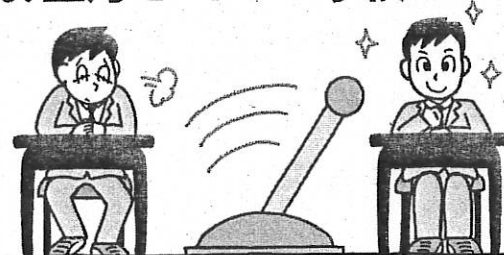
かぜ? インフルエンザ?

- インフルエンザは重症化したかぜ
- かぜ薬はインフルエンザにもよくきく
- かぜは他の人にうつせばなおるが、インフルエンザはなおらない
- インフルエンザの予防接種を受ければかぜにもかからない

これらはすべて誤り。かぜとインフルエンザは一部の症状や予防法が似ていても、まったく別の病気です。それぞれの特徴を正しく理解したうえで感染対策に努めたいですね。



お正月モード ▶▶▶ 学校モード



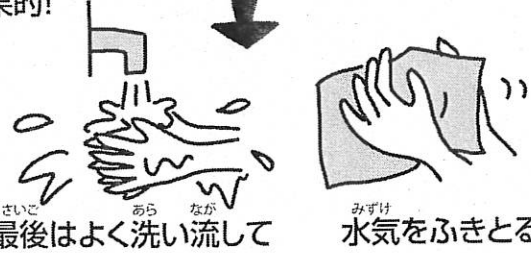
ちゃんと切り替わってますか?



早めに改善を!

感染症対策にはやっぱり手洗い!

せっけんを泡立ててすみずみまで! 二度洗いが効果的!



最後はよく洗い流して

水気をふきとる