

# ほけんだより

## 中央中・保健室

新しい年が始まりました。

1月はお正月で街が華やか一方、インフルエンザの流行が本格化するなど健康に注意したい時期です。

1月5日を「小寒」、20日を「大寒」というように、暦の上でも本格的に「寒」に入ります。

お正月気分を引き締めて、よい1年のスタートが切れるといいですね。早寝・早起き・きちんとした食習慣・排便のコントロール・メディアの使用時間を減らすなど健康に過ごすためにできることはたくさんあると思いますが、あなたは何かから始めますか？



### 2つのレベルでチェック！ インフルエンザを元気に乗りこえられるかな？

まずは質問に答えよう 正しい点、いい点で数値します

- 発症レベル** ほどぐらいい？
- 毎日よく寝ている (0点-1点)
  - 栄養のバランスはいいと思う (0点-1点)
  - からだを動かすことが好き (0点-1点)
  - 生活リズムはきちんとしている (0点-1点)
  - ストレスは上手に発散している (0点-1点)

- 予防レベル** ほどぐらいい？
- うがい・手洗いをしっかりしている (0点-1点)
  - 流行時にはマスクをする (0点-1点)
  - 部屋の湿度と換気には気をつけている (0点-1点) (湿度が20%以下 換気90-100%)
  - 1時間に1回は換気をする (0点-1点)
  - 人ごみにはなるべく行かない (0点-1点)

進んでいるのは、どのゾーンかな？



<p><b>注意！</b> 足が冷たい</p> <p>毎日の生活は規則正しくて、いい感じ。でもウイルスへの注意が足りないかな？</p> <p>免疫力が強くて、ウイルスに負けることがあってもいいかも</p>	<p><b>バッチリ</b> 元気な一コマ</p> <p>ウイルスがからだに入るのをバッチリ防いでいます。もし入っても、ウイルスと闘う免疫力が強いです。カゼやインフルエンザにかなり強い！</p>
<p><b>どっぴり</b> カゼのトリコ</p> <p>手になると、よくカゼをひくんじゃない？</p> <p>ウイルスはからだに入らばうまい。免疫力も強いから、カゼやインフルエンザにかなりやまいます！</p>	<p><b>生活習慣</b> 夏休み</p> <p>ウイルスへの注意はバッチリ。でも免疫力が弱いと、ちょっとした隙からウイルスに負けてしまうかも</p>

乾燥した空気から のどを守ろう！

- 加湿器を使おう**：のどにはウイルスを溜めやすくなる。加湿器で湿度が40-60%に保たれていると、喉もが乾燥しにくくなる。
- マスクをしよう**：マスクをして、自分の息のなかから水分を、のどが乾燥しにくくなる。
- 温かいものを飲もう**：こまめに飲料を飲むと、のどが潤うよ。つめたいものはなるべく避けておこう。
- うがいと手洗いをしよう**：乾燥した状態にはウイルスがくっつきやすくなる。うがいと手洗いをしよう。

中央中学校でのインフルエンザの流行状況ですが、2学期の終わりに数人の報告があっただけで、流行には至っていません。

でも、冬休み明けに、大流行ということも考えられます。なるべく早く、冬休みの生活から規則正しい生活に戻した上で、予防を心がけ、かかっても軽くて済むよう体調を整えておきましょう。



## なんの数字かな？

**38℃**

38℃をこえる熱が急に出たら、カゼではなく、インフルエンザかもしれません。



空気が乾燥すると、鼻やのどの、インフルエンザウイルスを追い出す力が弱くなります。湿度は50~60%に保ちましょう。

**50~60%**



**48時間以内**



熱が出てから48時間以内に、抗インフルエンザウイルス薬を飲むと、発熱期間が1~2日短くなります。鼻やのどから出るウイルスも少なくなります。

インフルエンザウイルスは直径10,000分の1mmで、とげのあるイガグリみたいな形をしています。



**10,000分の1mm**

インフルエンザに  
関係のある数字です

**12~3月**



インフルエンザの流行する期間です。特にしっかり予防しましょう。

インフルエンザがうつるのは熱が出る前日と当日、そしてその3~5日後まで。くしゃみやせきの中のウイルスでうつります。熱が下がるとウイルスの数も減っていきます。

**2+5日**



**1~2m**

せきやくしゃみと一緒に出たインフルエンザウイルスは、つばの重さで1~2mしか飛べません。けれど乾燥した部屋でつばの水分がなくなると、ウイルスは軽くなり、空気に浮かんで遠くまで行くことができます。

部屋が乾燥していると、インフルエンザウイルスは1日たってもまだまだ生きのびています。湿度を約50%にすると、6~8時間後にほとんどいなくなります。

**6~8時間**



## おうちの方へ

新しい一年が始まりました。

ご家族の方におかれましても、健やかに新年を迎えられたことと推察しております。

新年早々、インフルエンザや感染性胃腸炎の流行期を迎えることとなりますので、急に早退等でお家の方にお迎えをお願いしなくてはならないこともあると思います。年度初めに、ご記入いただいた緊急連絡先に変更のある場合は、ご面倒でも担任まで早めに連絡を入れていただきますようお願いいたします。

今年も保健室をよろしくお願ひいたします。



今年もよろしく  
お願ひします

