

R5. 12 瓦葺中学校 保健室

今年も残すところあと1カ月になりました。あっという間ですね。さて、冬の寒さはこれからが本番です。冬休みを楽しみに待っている人も、勉強が頑張りどころの3年生も、早寝・早起き・朝ごはんを食べて体調を整えて冬を元気に乗り切りましょう。

## インフルエンザを予防する3つのステージ



インフルエンザの流行が続いています。瓦葺中では、11月中に55人が感染しました。なかには、1シーズンで2回以上感染する人もいます。予防を続けましょう。

### ウイルスを減らす

#### ① 保温・加湿で弱らせる

湿度が50%以上だと、ウイルスの感染力は弱くなり、寿命も短くなります。

環境は…  
・温度 20~25℃  
・湿度 50~60%



#### ② 換気で追い出す

閉めきった部屋にはウイルスがただよっています。換気をして追い出しましょう。

◎換気は…  
・1時間に1回  
・対角線の窓を開ける



### ウイルスを入れない

#### ① 手洗いでシャットアウト

ウイルスがついた手で目や鼻、口をさわると、ウイルスが体の中に入って感染します。

◎手洗いは…  
・外から帰ったら  
・食事の前、トイレのあと



### ウイルスと戦う

#### 免疫力でやっつける

体に入ったウイルスは、細胞を乗っ取ってどんどん増えます。そうすると、様々な免疫細胞が協力して、ウイルスを攻撃し、追い出してくれます。



#### ② マスクでガード

感染で一番多いのは、咳などで飛び散ったウイルスを吸い込むことです。

マスクをつけるときは、鼻、耳、あごにすき間を作らない!

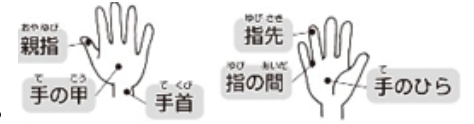


## 手を洗った気になっていませんか

水が冷たくなってきました。「石けんをつける→手のひらをこすり合わせる→水で流す」と、数秒だけで手洗いを終わりにしていませんか。それでは不十分です。

手洗いで見逃しやすいポイントは、「親指、手の甲、手首、指先、指の間」です。丁寧に洗うと30秒はかかります。

手洗いは、様々な病気から体を守る1番簡単な方法です。丁寧な手洗いで、自分の体を守りましょう。



## 明るさを切り替えて、快適な睡眠を



夜、眠くなってからスマートフォンの画面などの明るい光に当たると、脳は「まだ明るいから昼間だ、睡眠の準備ができていない」と勘違いします。そのため、睡眠のサイクルが乱れるので深く眠れなくなることがあります。

快適な睡眠のための「静かで暗い夜」と、気持ちのいい目覚めのための「明るくて太陽が差す朝」の2つの切り替えが、睡眠と目覚めのリズムには必要です。この切り替えは脳に与える影響も大きく、健康を守るため、成長のため、記憶の定着のためには大切なサイクルなのです。



## なぜだめ？20歳未満のお酒・たばこ

20歳未満も飲酒、喫煙は法律で禁止されています。法律で禁止されていることには、意味があります。

### お酒にNO



大人よりも脳や内臓、二次性徴への影響が大きく、アルコール依存症にもなりやすいと言われています。

### タバコにNO



たばこを吸い始めるのが早いほどニコチン依存になりやすく、やめられなくなります。また、肺がんなどのリスクにもなります。

Q. 人に誘われたらどうする？

A. はっきり断ることが大切です。自分の健康は自分で守りましょう。

