

ほけんだより2月

国立市立
国立第三中学校
令和2年
2月7日(金)
主任養護教諭
林田 智子

新型コロナウイルスの感染が、国内でも報告されています。しかし現在は、「流行が認められている状況」ではありません。



新型コロナウイルス感染症の予防は、インフルエンザの予防と同様です。咳エチケットや石けんでの手洗いなどを実施していきましょう。咳が出るけれどマスクがない場合は、ティッシュや腕(肘の内側)で口元をおさえます。手洗いの後は、手をきちんと拭けるようにハンカチを持ちましょう。できることを冷静に実施していきましょう。

ところで、この時期はスギ花粉が飛び始めます。花粉を避けるために例年マスクを使っていた人も多いことでしょう。

花粉症は、体内に花粉が入り、それを異物として出そうと体が反応することで発症します。花粉を体内に入れないために、マスクの着用以外にもできることがあります。



- 髪の毛をまとめる
- 建物に入る前に花粉を払う
- 外から帰ったら手洗い・うがい・洗顔・洗眼・入浴などで花粉を洗い流す
- こまめに掃除をする
避けて、はらって、洗い流して、花粉の飛び季節を乗り切りましょう。



まだまだ注意！冬の感染症



人のからだ

乾燥が 苦手

鼻やのどのウイルスを追い出す力が弱まるから

カゼやインフルエンザの **ウイルス**

乾燥が 好き

空気中で 長く元気に 活動できるから

湿度 高

元気な線毛は ウイルスを外へ 運び出しちゃう

湿度 低

粘膜が乾燥すると 線毛の動きが にぶっちゃう

ウイルスに 感染

- 乾燥を防ぐには**
- ① 加湿器で湿度を50~60%にキープ
 - ② 暖房で乾燥した空気を入れ替える
 - ③ からだの中も乾燥しないよう、こまめに水分補給
 - ④ マスクで鼻やのどの湿度をキープ

乾燥を防ぐために今のところ学校全体でできることは、②の換気だけです。その他については、各自で取り組んでいきましょう。

ウイルスは、ドアノブ、電気のスイッチ、階段の手すり、パソコンのキーボードなど、よく触るものに付いています。ウイルスを体に入れないために、ごはんの前や外から帰ったときには、石けんで手洗いをしましょう。