

ほけんだより

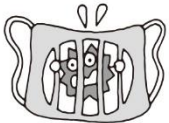


国立市立国立第三中学校
令和元年12月24日(火)
主任養護教諭 林田 智子

インフルエンザvsマスクの効果

ウイルスをマスク内にとどめる

●インフルエンザウイルスの大きさは0.1 μ m。不織布マスクの目は5 μ m。これだと通り抜けちゃう？ 実はウイルスを含む咳やくしゃみの飛沫は水分で5 μ m以上の大きさに。また表面に電気を帯びるので、大きなマスクの目でも、ウイルスを捕捉できるのです。
(1 μ mは1,000分の1mm)



ウイルスの侵入を防いで予防する

- 飛沫を吸い込む量を抑えます
- ウイルスで汚染された手で鼻や口を触る機会を減らします
- のどの線毛に湿度を与え、ウイルスを排除する力を維持します



インフルエンザは症状がでる1日前から感染力があります。流行時期にはマスクを着用しましょう

長かった2学期が終わり、冬休みに入ります。例年、冬休み前の数週間あたりからインフルエンザが流行し始め、1月の後半から2月ごろまでが流行のピークになります。人混みへ出る機会が増える時期です。マスクの着用やこまめな手洗いで、感染症を防ぎ、楽しい冬休みを過ごしてください。

ところで、1学年だよりにHIVについて掲載されていました。(2・3年生のみなさんは、職員室前の掲示でみることができます。)

HIVに感染すると、病気とたたかう体の抵抗力が低下し、様々な病気にかかるAIDSを発症します。ですが、医療の進歩により発症しない様コントロールできるようになっています。予防・治療、ともに正しい知識を身に付けていきましょう。

☆ 楽しい冬休みをするために ☆

イベントが盛りだくさんの冬休み。元気で楽しめるように、健康には気をつけて

ふ 服装には気をつけて
下着を着て、重ね着を
するとあたたかいよ

ゆ ゆっくり入浴しよう
湯ぶねにゆっくりつかって、
湯ざめをしないように

や 休みでもやっぱり三食
朝ねぼせずに
朝ごはんを毎日
食べよう

す すいみんはたっぷり
夜ふかしが
続かないように
しよう

み みんな元気な顔で
3学期に
会いましょう

エイズのこと、ちゃんと知ってる？

エイズはHIVに感染して発症します

ヒト免疫不全ウイルス

Q HIVに感染するのは？



- a トイレの便座 b お風呂 c プール
d つり革 e 手すり f 採血や献血



どれも感染しません。HIVの感染力はとても弱く性行為以外の生活の中で感染することは、まずありません。

Q HIVに感染したらどうなるの？

- a 治療がないのでエイズを発症して死に至る
b すぐに治療を始めれば、普通の生活ができる



答えはb。薬を続けて飲むだけで、HIVの増殖をコントロールでき、他の人への感染リスクも低下します。

自分で決めよう

朝は _____ 時に起きる

夜は _____ 時に寝る

_____ をがんばる