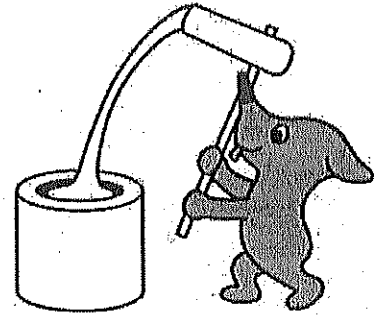


1がっ ぼけんだよ!

H26年1月
我孫子中学校
保健室

新しい年を迎え、みなさんの胸にはどのような目標が立てられたでしょうか?学年のまとめである3学期の始まりです。体調を整え万全の状態です。1日1日を送れるようにしていきましょう。

インフルエンザや感染性胃腸炎への注意はこれからもまだまだ必要です。うがい・手洗い・咳エチケットに努め、我孫子中学校で流行が起らないように一人ひとりが心がけていきましょう。



保健委員会から

いよいよ3学期が始まりました。3学期を健康に過ごすために、冬休みの生活のリズムから普段のリズムに戻していきましょう。リズムを取り戻すために適度な睡眠を取ったり、バランスの良い食事を摂ったり、体を動かすと良いと思います。2学期はトイレの使用方法が悪かったです。トイレはみんなが使うものなので、次に使う人のことを考えてきれいにトイレを使っていきましょう。



おうちの方へ ノロウイルス感染症 おう吐物の処理の仕方

1 処理の前にマスクや手袋、エプロン(できればゴーグル)をつける。

2 おう吐物をペーパータオルなどで、きれいにふき取る。

3 ふき取ったペーパータオルはビニール袋に入れ、口をきつくしばって、捨てる。

4 ふき取ったあとを消毒液でふく(できるだけ広い範囲を)。

5 使った手袋なども③と同様にして捨てる。

6 すべての作業が終わったら、せっけんをつけて、手をしっかり洗う。

● 消毒液の作り方 ●

500mlの空のペットボトルにはんぶん半くらい水を入れ、家庭用の塩素系漂白剤を10ml入れて、さらに水を加えて500mlにし、フタをしてからよく混ぜます。

口呼吸は感染のもと!!

最近、呼吸を口でしている人が増えています。本来、呼吸は鼻ですもの。鼻には、2つの機能があります。

- ①吸い込んだ空気から ごみやウイルスなどを取り除く。
- ②取り除いた空気を 温めたり湿らせたりしてのどや肺への 刺激を少なくする。

*口で呼吸をすると・・・

- ・ウイルスが直接からだに入り込む
- ・のどが乾燥してウイルスに感染しやすくなる

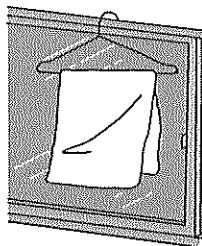


口が半開きの人は要注意!!

口呼吸をしていることが多いので、意識して 鼻呼吸を心がけましょう。

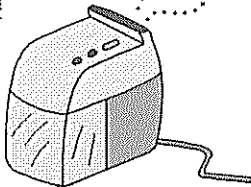
乾燥した空気にさようなら

インフルエンザや風邪のウイルスは 高い湿度が苦手です。また乾燥するとのどの防御力が低下するため、ウイルスがからだに入りやすくなります。部屋の空気が乾燥しないようにしましょう。



タオルを干す

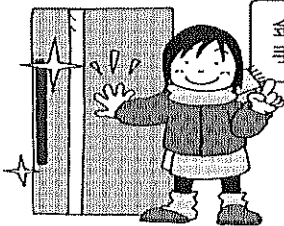
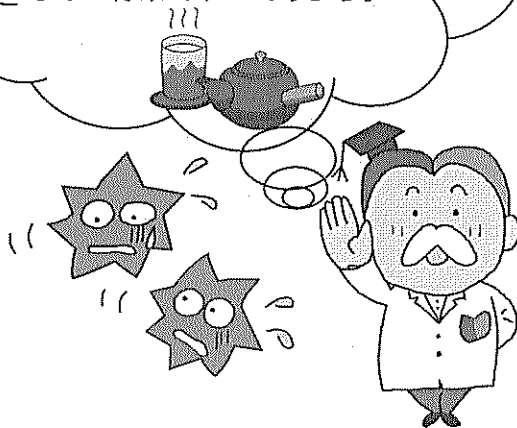
加湿器を使う



湿度の目安：50%

ワンポイントアドバイス

緑茶でうがいをすると予防効果アップ! ぬるめの緑茶でやってみよう。

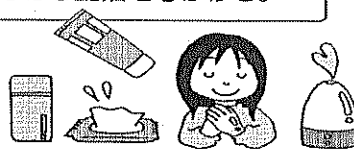


金属のドアノブをさわる前に手のひらで他のところをタッチ。

手軽にできる対処法



水分補給・手洗い・保湿クリーム... うるおいのある生活を心がける。



重ね着する衣服の素材に注目。

ポリエステル + ウール = ×
ポリエステル + 綿・麻 = ○

静電気防止グッズもいろいろあるよ! 活用しよう♪

