

# ほけんたより12月

愛知県立半田東高等学校  
平成30年12月3日

今年の冬至は12月22日です。一年で一番昼間が短い冬至は、暦の上では冬の真ん中と言われます。しかし実際には、冬の寒さはここからが本番！暖房をつけて部屋が乾燥して風邪をひいてしまった…なんてことがないように、どうしたら冬を快適に過ごせるのか考えていきましょう。



## インフルエンザを 予防する

# 3つのステージ

### ウイルスを 減らす

これで、ウイルスはグッと減ります



環境は

- ・温度20～25℃
- ・湿度50～60%

### 保温・加湿で弱らせる

インフルエンザウイルスが苦手なのは高温多湿。湿度が50%以上だと、感染力は弱くなり、寿命も短くなります。

### ウイルスを 入れない

目や鼻、口を  
触らないことも大事



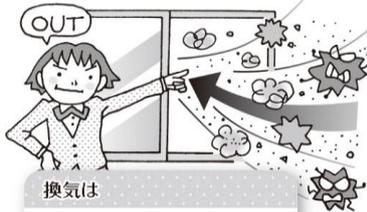
手洗いは

- ・外から帰ったら
- ・食事の前に

### 手洗いでシャットアウト

ウイルスのついたものを触った手で、目や鼻、口などを触ると、ウイルスがからだの中に入ってしまう。そうなる前に、手洗いで流しましょう。

### 換気で追い出す



換気は

- ・1時間に1回
- ・対角線の窓を開ける

インフルエンザはくしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込んで感染します。暖房で乾燥した部屋にはウイルスが漂っているので換気で追い出しましょう。

かかっていない人も、口や鼻から  
入るウイルスをガードできます



正しいマスクのつけ方は

- ★に、すき間を作らない

### マスクでガード

インフルエンザの感染で一番多いのは、くしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込むことです。感染している人は、マスクをするのがエチケットです。

### ウイルスと 戦う

のどまで運ぶ  
痰にして出す



線毛は

- ・乾燥すると動きが悪くなるので部屋の湿度を保ちましょう
- ・マスクものど（線毛）の乾燥を防ぎます

### 線毛で追い出す

のどから肺までの通り道には、線毛が並んでいます。口や鼻から入って来たウイルスを、運動会の大玉送りのような動きで外へ外へと運びます。

### 免疫力でやっつける

免疫力を  
高めるために



からだに入ったウイルスは、細胞を乗取ってどんどん増えます。そうするとさまざま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。

適度な運動をする

からだを冷やさない

ストレスを軽くする

十分な睡眠をとる

栄養バランスよく食べる