

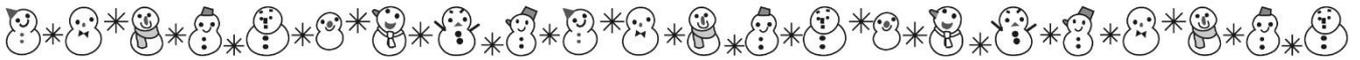
# ほけんだより12月

令和2年12月1日(火)

美郷町立美郷北学園  
保健室

今年も残り1ヶ月となりました。12月はなんだかワクワクする楽しい時期ですが、勉強がらんどころの人もありますね。

今年、新型コロナウイルスに加えて、これからインフルエンザの流行する時期になります。自分の体のことは後回しになっていませんか？ウイルスなどから体を守る免疫力を高めて、残り少しの2020年も元気に走り抜けましょう。



## 寒さに負けない！ 服装で体温調節



秋から冬にかけて、徐々に寒さが強くなり、「寒い〜!!」という声も増えてきます。

寒さ対策として、すぐに暖房などに頼ってしまいがちですが・・・自分の服装はどうか？

制服の下は何も着ていなかったり、下着も着ていないということはありますか？

### ～そもそも、体温調節の働きとは！？～

私たちの体は冬の寒い日には血管が縮んで、体の熱を外に逃がさないようにしています。この体温調節の働きにより、周りの温度が変化しても私たちの体温はいつも一定に保たれています。

ところが、暑いから、寒いからといってすぐに厚着や冷房・暖房のきいた部屋ですっと過ごしたりしていると、暑さや寒さに鈍くなるだけでなく、体温調節の機能が衰えていきます。すると、少しの温度の変化にも体は対応できなくなり、かぜをひきやすかったり、体の調子が悪くなります。

### ～どうすればいいの？～

#### 下着を着る

下着は、体温を逃がさず、温かい空気をためる働きがあります。また、私たちは寒い冬でも汗をかきます。下着は、その汗を吸い取り、体が冷えるのを防いでくれます。



#### 上手に重ね着を

厚い服を1枚着るよりも、薄めでも服を重ね着したほうが、服と服の間に空気の層がたくさんできるため、温かくなります。風を通しにくいジャンパーなど素材を生かした重ね着を！



#### 室内と室外を意識

室内も室外も同じ格好だと体温調節の力がうまく働きません。室内では、暖房などを使うこともあるので、上手に脱ぎ着するようにしましょう。



靴下を2枚履いたり、「足首」「手首」「首」の「3つの首」をふせぎ、冷たい空気が入らないようにするのも温かさを保つ方法ですよ！  
気温や部屋の温度、過ごし方に合わせた服装選びや着方の工夫を！！



コロナ? インフルエンザ? カゼ?  
 症状はどう違う?



今年は、例年のこの時期と比べてインフルエンザの罹患者が少ないというニュースを耳にします。おそらく、新型コロナウイルス感染症の流行により、全国でマスク着用や手洗いうがいなどの感染症対策が行われていることが影響しているのではないかとわれています。

しかし、インフルエンザの流行する時期はこれからです。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、かぜなど症状も似ているため判断できないことがほとんどです。

「体調が悪いな」と思ったら、無理をせずに、病院で診てもらいましょう。

学校でも、体温や症状、様子を見て、お迎えをお願いすることもあると思いますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。



病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☹️	平熱 ~高熱	☹️	☹️	😊	☹️
インフルエンザ	☹️	高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
かぜ	☹️	平熱 ~微熱	☹️	😊	😊	☹️

☹️ … 高頻度    ☹️ … よくある    😊 … ときどき    😊 … まれに    ※無症状の場合を除く

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 $\mu$ m。不織布マスクの目は5 $\mu$ 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 $\mu$ 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 $\mu$ 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



インフルエンザだけでなく、ウイルスから身を守るにはマスクが大切です。

しっかりマスクをしましょう!

さむ 寒いけれど… かんき わす 換気も忘れずに!!

