

ほけんだより 2月

令和2年2月4日(火)
美郷町立美郷北学園
保健室

2月3日は「節分」、2月4日は「立春」です。

「節分」で豆まきをするのは、春(新年)を前に、悪いものを追い払う行事に由来しますが、季節の変わり目に体調を崩すことがないように、という願いも込められているそうです。

「立春」は、春の訪れを表しています。春といわれても実感はわかりませんが、暦の上では少しずつ春に近づいています。春の温かさを待ちつつ、体調に気を付けて過ごしましょう!



まだまだ心配・インフルエンザ

3学期に入り、本校でもインフルエンザの罹患がありました。

予防接種をしてもインフルエンザにかからないとは限りません。いつどこで感染するか予測できないからこそ、できることをして、予防に努めましょう。



できていますか? せきエチケット!

かぜを「ひかない」「うつさない」ためにもせきエチケットを守りましょう。

せきエチケットのポイント

①マスクを正しくつける



①鼻の形にあわせる

②あごの下までひろげる



③ひもを耳にしっかりかける



ウイルスは、乾燥に強く、湿度に弱いです。マスクをして鼻やのどの粘膜の濡れを保つことで、ウイルスが体の中に入るのを防ぐ力が高まります。また、ウイルスを含んだ咳などを防ぐことができます。

②せきやくしゃみをするときは...



- ・ハンカチやティッシュで鼻と口を覆う
- ・人から顔をそむける

ハンカチなどがいないときは、うでなどで鼻と口を覆うなどしましょう。

ウイルスは

こんなところに...

ドアノブ

電気のスイッチ

階段の手すり

スマホの画面

パソコンのキーボード など



だから手洗い!

手についたウイルスが体内に入ってしまうのを、ごはんの前や外から帰ったときは手洗いを。

手洗い後の手指消毒も効果的!



③つばや鼻水が手についたら...



- ・せっけんで手を洗う
- ・鼻水がついたティッシュはすぐにゴミ箱に捨てる



花粉症の人も

そうでない人も

からだの中に入ってきた花粉を敵とみなした免疫力が、過剰に反応するのが花粉症です。くしゃみや花粉を飛ばしたり、鼻水や涙で洗い流そうとします。そろそろ、花粉が飛び始める時期です。これまで花粉症ではなかった人も、突然、花粉症になる可能性があります。



花粉を避けるためにできることは？

- ぼうし**で 頭につく花粉の量を減らします $\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$ に減らせます
- メガネ**で 目に入る花粉の量を減らします $\frac{1}{2} \sim \frac{1}{3}$ に減らせます
- マスク**で 鼻や口から吸いこむ量を少なくします
- 室内**に入る時は花粉を十分に払ってから入ります
- 外出**するときは花粉のつきやすい毛織物の上着は避けま
- 表面がすべすべした綿や化学繊維がおすすめ
- 洗顔**で 顔についた花粉を洗い流します
- うがい**で 鼻からのどに流れた花粉をとりのぞきます



●新型コロナウイルスによる「新型肺炎」は大丈夫？！...

過剰に反応せず、最新の情報収集を心がけましょう。

インフルエンザも新型コロナウイルスも…基本的な予防方法は同じです！！

* 手洗いと手指消毒

流水と石鹸による手洗いをこまめに行いましょう。消毒用アルコールでの手指の消毒も有効とされています。



* 普段からの健康管理

普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めましょう。

* 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50~60%)を保ち、こまめな水分補給を行うことで、のどの粘膜の乾燥を防ぎましょう。



*****マスクの着用について*****

マスクは、咳やくしゃみによって、ウイルス等が飛び散るのを防ぐ効果が高いとされています。咳やくしゃみ等の症状のある人は咳エチケットとして積極的にマスクをつけ、体調が悪いときや病気の後もしばらくはマスクをつけましょう。また、マスク着用は、人の集まる場所や閉めきった部屋や乗り物など、換気が十分できないような場所では感染予防策の1つであり、のどや鼻の粘膜の乾燥を防ぐことで予防の効果があると考えられています。