

ほけんだより12月

2024.12.17 四條畷市立岡部小学校 保健室



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

保温・加湿で弱らせる

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%

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。

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。

ウイルスを入れない

手洗いでシャットアウト

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

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。

マスクでガード

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

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

線毛で追い出す

のどまで運ぶ
・痰にして出す



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。

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
- ・マスクももの（線毛）の乾燥を防ぎます

免疫力でやっつける

免疫力を高めるために



適度な運動をする

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

からだに入ったウイルスは、細胞を乗っ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。

冬休みも健康にすごすために



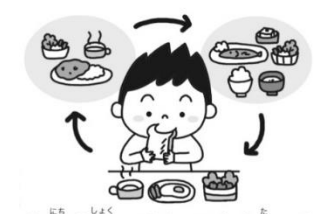
手洗い・うがいで、かぜを予防する



早ね早おきのリズムをくずさない



ゴロゴロせずお手伝いなどで体を動かす



1日3食、バランスよく食べる



テレビの見すぎ、ゲームのやりすぎに注意する



インフルエンザ流行中

インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザに感染した場合は、出席停止になります。出席停止の期間は、発症した後5日を経過し、

かつ、解熱した後2日を経過するまでです。完治し登校する際には、登校届の提出をお願いします。