

ほ け ん だ よ り 12月

かめおかしりつなんそうちゅうがっこう れいわ ねん がつ
電岡市立南桑中学校 令和6年12月

12月に入り、冬らしい寒さとなってきました。空気も乾燥し、インフルエンザ等の流行、さらに乾燥による皮膚トラブルなどが増えていきます。残りの2学期も元気に過ごせるよう、部屋の加湿、水分補給や皮膚の保湿をして過ごしていきましょう。

【12月保健目標】

感染症を予防しよう②



～3月頃にかけて感染性胃腸炎に注意～

いま 今の時期から3月頃にかけて、感染性胃腸炎が流行しやすくなります。

主な症状 嘔吐、下痢、発熱

嘔吐、下痢は1日数回から、ひどいときには10回以上になる場合もあります。

症状は1～2日で治まることが多いです。

もし、これらの症状があれば、体の水分不足に注意して、こまめに水分補給をしてください。症状がひどかったり、水分が口から取れなかったりするときは、医療機関を受診しましょう。

学校でも家でも手洗いを！！

感染性胃腸炎は手指を介して感染

します。食事やトイレの後は必ず石けんで手を洗いましょう。

知っておこう！！換気についてQ & A

Q1. 換気扇を回しておけば大丈夫？

A. 特にたくさんの人が集まる教室の換気は、換気扇だけでは追いつかないことが多いです。窓を開ける換気も併用しましょう。

Q2. 窓は少しだけ開けておけばいい？

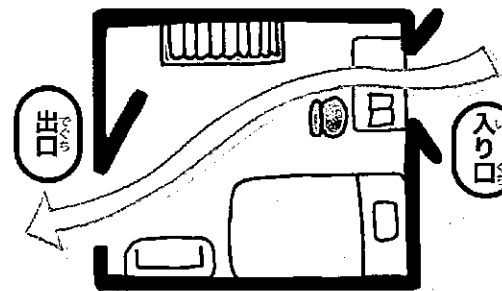
A. 10～20cmを目途に、常時換気が理想です。気温が下がりすぎると風邪を引きやすくなるので、30分に1回など時間を決めて、寒さ対策をしながら換気しましょう。

Q3. エアコンがついていれば、換気はいらない？

A. 換気機能がないエアコンでは、室内の空気を暖めたり冷たくしてまた室内に戻しているだけになるので、換気が必要です。

換気のポイント！

かんきは、空気の通り道をつくるのがポイントです！



空気感染や飛沫感染の対策として大切な換気では、空気の流れをつくりだします。天気の影響など、どうしても難しい場合は、こまめに（30分に1回以上、数分間程度、窓を全開する）2方向の窓を同時に開けて行うことが望ましいです。

『鼻呼吸』について ～ 寒いときこそ ～

寒さがだんだん厳しくなり、吐く息も白く変わりました。普段皆さんは鼻と口とどちらで息を吸っていますか。冬の乾いた空気が口から入ると、喉が乾燥して抵抗力が落ちます。また、空気中を漂うウィルスなどもそのまま入っていき、感染しやすくなってしまいます。

一方、鼻は吸い込んだ空気に湿りけを与えたり、鼻毛にはウィルスや埃などを防いだりする働きもあります。

鼻が詰まっていたりして鼻呼吸をすることが難しい場合は医療機関で診てもらいましょう。

【口呼吸】

かわいた冷たい空気やウィルスなどが、そのまま口から体の中に入りこまれます。



【鼻呼吸】

鼻の中であたため、しめった空気になり、ほこりやウィルスなども取りのぞかれます。



「冬至」

12月22日は「冬至」です。冬至は一年で最も日が短い日のこと。この日に湯船にゆずを浮かべた、ゆず湯に入ると風邪を引かずに冬を越せるといわれています。実際にゆず湯には血行を促進したり、体を温めたりする効果があります。温かいお風呂に入って寒い冬を乗り越えましょう。

