

ほけんだより

平成28年11月7日
奈良女子大学附属小学校

学校の木々も色づきはじめ、秋が一段と深まってきましたね。この時期は、気温の変化に体がついていけず、体調を崩しやすくなります。気温や自分の体調に合った服装をすることで、生活のしかたを見直し、病気に負けない元気な体をつくりましょう。また、これからの季節に流行する恐れのある感染症に対しての正しい知識を覚えて、みんなで予防に取り組みましょう。

★まずどのようにして感染症が広がっていくのかを詳しく知ろう!!

① 飛沫感染(ひまつかんせん)・・・かぜをひいている人のくしゃみや咳から1回のくしゃみやせきによって、ウイルスはおおよそ1~1.5メートルの距離に飛び散ります。

そして、インフルエンザの場合であればそのくしゃみやせきに含まれているウイルスの数は、1回のくしゃみで約200万個、咳で約10万個といわれます。これらのウイルスを口や鼻から吸い込むことで感染します。また、目などの粘膜から直接侵入することもあるようです。

⇒感染しやすい主な場所:人が多く集まる場所(学校、満員電車など)

② 接触感染(せつしよくかんせん)・・・ウイルスがついたものから

①のくしゃみやせきを手でおさえる⇒その手で周りのものに触れて、ウイルスがつく⇒別の人が、その物に触ってウイルスが手に付着⇒その手で口や鼻をさわって粘膜から感染します。
⇒感染しやすい主な場所:沢山の人が触れているもの(電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチ)



③ 空気感染(くうきかんせん)

くしゃみやせきによって飛び出したウイルスは寒くて乾燥している空気中で長く漂うことができます。このようなごく細かい粒子(飛沫核)を鼻や口から吸入することによって感染が起こります。飛沫核感染とも言われます。

⇒感染しやすい主な場所:空気が乾燥していて人が集まる場所(教室や電車)

④ 免疫力(めんえきりょく)の低下から

私たちの体には病原菌やウイルスなどの外敵の侵入を防いだり、体内にできた害をもたらす細胞を除去するという自己防衛機能があります。これを免疫といいます。睡眠不足や疲れによって免疫力が低下すると、ウイルスが体に入りやすくなります。



★原因を知って体の中にウイルスを入れない・負けない体を作る★

その1...飛沫感染をふせぐために、人ごみの多い所ではマスクをする。

また、すでにくしゃみやせきをしている人は、

* 思いやりのマナー『せきエチケット』*をする。

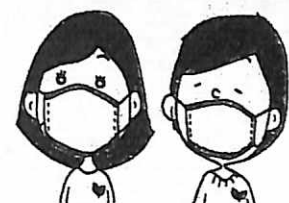
① 咳・くしゃみの際は手ではなく腕の内側で口と鼻を押さえ、

他の人から顔をそむけ、できれば1m以上離れるようにする。

② 手で鼻水や痰などがついた手はせっけんで洗い、口と鼻をお

ったティッシュはすぐにゴミ箱に捨てる。

マスクを正しく使えていますか?



鼻から口まできちんと覆って、効果的に使いましょう!

その2...接触感染をふせぐために、せっけんを使った正しい手洗い(歌を歌いながら

20秒間 つめの間を忘れずに♪最後の仕上げのハンカチで手についている水分

をふきとるまで♪)をして手についているウイルスを洗い流す。また、ゴロゴロうがい

を(15秒を2回)して口の中のウイルスを洗い流し、のどを潤す。

その3...空気感染をふせぐために、部屋の空気をこまめ

入れ替える(換気)を行う。また乾燥を防ぐために部屋に

は加湿器や濡れたタオルを部屋に干しておく。

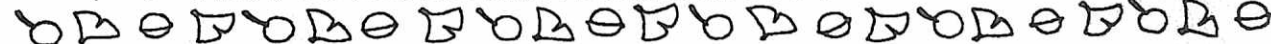


その4...免疫力を高めるために必要な免疫細胞の、7割は「腸」

でつくれ、残りの3割は「心」でつくれます。

バランスの良い食事をとることはもちろんですが、腸の調子をよくするために、腸内細菌を増やすことを考えて、「乳酸菌」を含むヨーグルト、「発酵食品」のチーズ・味噌、ゴボウや大根、レンコンなどの「野菜」を多く摂ることを心がけましょう!最後にストレスを減らし、心をリラックスして、たくさん笑うことで体の免疫細胞が増えるということが科学的にも証明されています。

キーワードは、すっきりうちに「笑う門には福来る」です。♪



◆11月の相談室 9日(水)、24日(木)

・場所:小プールと造形日準備室の間にあるお部屋です。

・部屋にはカウンセラーの友廣先生がいらっしやいます。

「相談中」のふだがかかっているときは、自由に入れます。前

もって予約をすることもできます。予約は保健室で

受け付けます。直接お越しいただいても、お電話でも

構いません。

13:00~13:30	子ども
13:30~14:30	保護者
14:30~15:30	保護者
15:30~16:00	子ども
16:00~17:00	保護者

