

ほけんだより 12月

R2.1 2.9

ひらかたしりつさだひがししょうがっこう
枚方市立蹊跼 東 小学校

(おうちの人にも見てもらってください)

ほけんしつ
保健室 No.10

ねん 2020年は、どんな1年だったかな？

2020年は、新型コロナウイルスの流行により、今までに経験がないようなことがたくさんありましたが、本当にみなさんよくがんばりましたね。そんな2020年も残り1か月をきりました。いよいよ寒さも本番！コロナはもちろん、かぜやインフルエンザにかからないように気をつけましょう。クリスマスやお正月と、楽しいことが盛りだくさんの冬休み。たくさん思い出を作って、3学期も元気に登校してきてくださいね。

昔も今も、冬はやっぱりかぜ予防?!



1年の中で昼がいちばん短く、夜がいちばん長い日を『冬至』といいます(2020年は12月21日)。この日にはカボチャを食べたり、ユズをうかべたお風呂に入ったりするとかぜをひかなくなる、という言い伝えがあります。

どちらもかぜ予防に効果があるといわれています。また、ユズのいい香りのなかでお風呂に入ること、体があたたまるだけでなく、心のリラックスもできます。このように考えると、昔の人が「かぜをひかず、冬を元気にすごせるように」とやってきたことが、今でも残っているのかもしれないね。



カボチャに含まれているカロテンやビタミンA、ユズに含まれているビタミンCは、

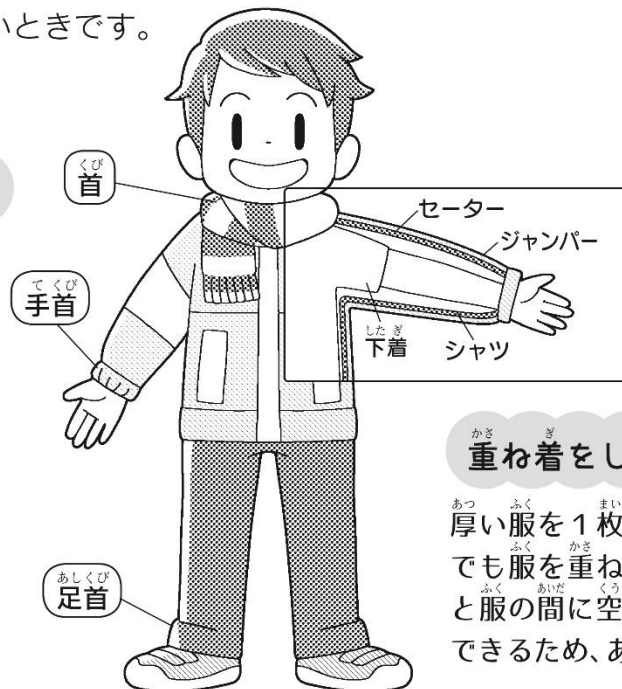
今年は、新型コロナウイルス感染症の対策で、マスクをしたり、手洗いや人との距離に気を付けて過ごしているためか、昨年度と同じ時期と比べ、全国的に患者数が少ないようです。とはいえ、新型コロナウイルス感染症の患者数も、日に日に増加しています。今一度、一人一人ができる対策を行い、白ごろの生活も見直してみましょ。

衣服のあたたかい着方を工夫しよう

私たちが「あたたかい」と感じるのは、衣服と衣服、せんとせんの間のあたためられた「空気」が動かないときです。

「3つの首」をふさごう

首・手首・足首の3つの首をふさぎ、外の冷たい空気が入らないようにすると、あたたかさを保つことができます。



重ね着をしよう

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、あたたかくなります。

呼吸は、 ではなく 鼻で!

本来、呼吸(息をすったり、はいたりすること)は「口」ではなく、「鼻」です。そのため、私たちの鼻には次のような働きがあります。

* 体に入ってくる空気をきれいにする

ほこりやごみだけでなく、細菌やウイルスなども取り除きます。

* 体に入ってくる空気をちょうどよい温度と湿度にする

肺に負担がかからないようにしています。

口呼吸では、冷たく乾燥した空気が直接肺に入るだけでなく、口から取り

こまれた細菌やウイルスにより感染症にもかかりやすくなります。

これからの季節はなおさら、口呼吸ではなく、鼻呼吸することが大切です。

病気の原因となるウイルスを運ぶ「飛まつ」

指導 広島大学大学院 医系科学研究科 ウィルス学 教授 坂口 剛正 先生

インフルエンザ、咽頭結膜熱、手足口病、ヘルパンギーナ、そして、新型コロナウイルス感染症などの感染症は、感染者が飛ばす「飛まつ」が感染の原因になっています。

また、ウイルスを含む飛まつに触れた手などを介して感染する「接触感染」にもつながるので、飛まつが体の中に入らないようにすることが、これらの感染症の予防になります。

「飛まつ」とは

くしゃみなどで口から飛ぶつばの細かいしぶきのことを「飛まつ」といいます。飛まつは目に見える大きいものから、5μm (0.005mm) くらい目に見えない小さなものまであります。

くしゃみ



せき



会話



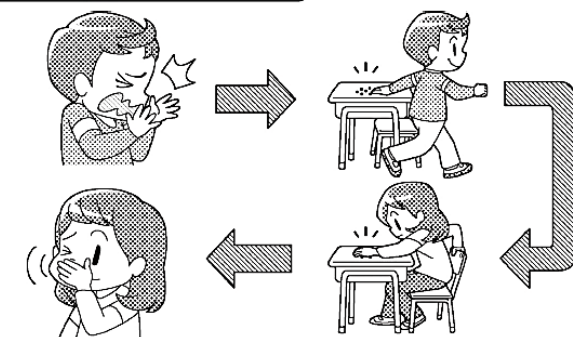
また、ウイルスに感染した人が飛ばす飛まつの中には、ウイルスが入っていることがあり、ほかの人への感染源になります。

飛まつによって感染するウイルス

- ・新型コロナウイルス
- ・インフルエンザウイルス
- ・風しんウイルス
- ・アデノウイルス (咽頭結膜熱 [プール熱] や流行性角結膜炎などの原因になるウイルス)
- ・エンテロウイルス (手足口病やヘルパンギーナ、急性出血性結膜炎などの原因になるウイルス)
- ・ムンプスウイルス (流行性耳下腺炎 [おたふくかぜ] の原因になるウイルス)
- ・ライノウイルス
- ・RSウイルス
- ・ヒトメタニューモウイルス など

飛まつから「接触感染」につながることも

ウイルスの感染は「飛まつ感染」だけではありません。感染者の飛まつが付いたものに触れて、手にウイルスが付き、その手で、鼻や口、目などに触れて感染する「接触感染」もあります。手洗いをして、手に付いた飛まつを落とすことで、接触感染を防ぐことができます。

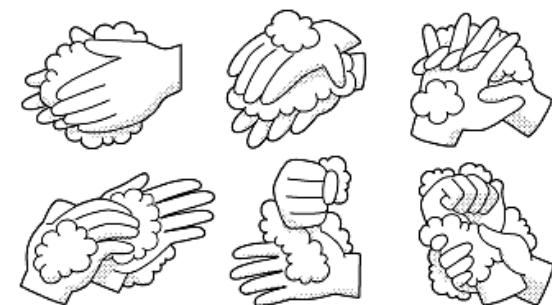


飛まつによるウイルスの感染を防ぐには

マスクを着用する

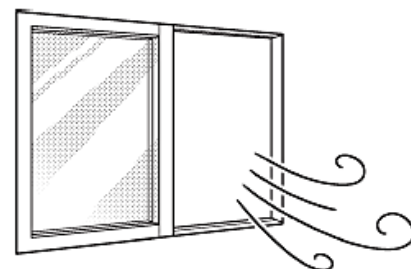


手のすみずみまで石けんを使って洗う



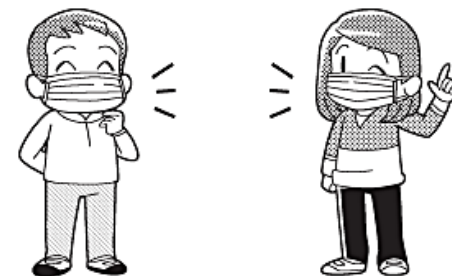
こまめに換気をする

(空気中に残る飛まつを外に出す)



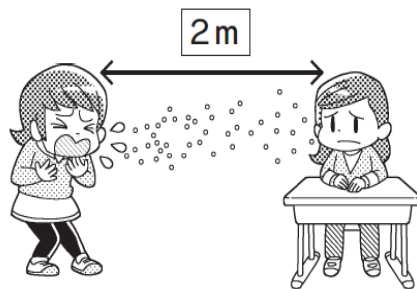
ほかの人と1~2mの距離をとる

(飛まつは2mまで飛ぶ)



飛まつはどれくらい飛ぶの？

くしゃみ・せき・会話のそれぞれで、飛まつが飛ぶ距離は違い、くしゃみの場合は、約2m飛ぶとされています。また、飛ばされた飛まつは、気がつかないうちに、ほかの人の鼻や口などに入ってしまうことがあり、感染者の飛まつからウイルスに感染する「飛まつ感染」を起こすことがあります。



マスクの効果高めるには

マスク (不織布マスク) をつけるときは、できるだけ顔とマスクの間に隙間をつくらぬようにして、鼻と口をしっかりと覆います。使用後は、ひもを持って外し、ビニール袋などに入れて処分しましょう。



マスクのワイヤを「W」に折っておくと、鼻の形に合わせてつけられます

