

えがお



えがおいっぱいになりますように

2020年12月1日
No. 12
「からだをきたえよう！」
高瀬小 保健室

感染症予防対策！

- ★手あらい！
- ★マスク！
- ★避けよう、3密！
(密閉・密集・密接)
- ★換気！

今年も残すところあとわずか。ふりかえてみてどんな一年でしたか？新型コロナウイルス感染症の影響で変わってしまったこと、がまんしないといけないこともたくさんあったと思います。みなさん、本当によくがんばりましたね。がんばった日々は、みなさんをぐ〜んと成長させてくれています。

新型コロナウイルス感染症の患者数は、今週は前の週と比べて2倍に増えているとのこと。手洗いはできていますか？マスクは忘れていませんか？換気はできていますか？気をゆるめることなく、引き続き感染症対策をしっかりと行い、残りの日々も元気にすごしましょう(*^_^*)

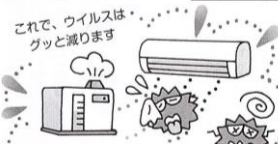
感染症を予防する

3つのポイント！

ウイルスを減らす！

保温・加湿で弱らせる！

新型コロナウイルスは、気温 18℃未満、湿度 40%未満になると感染リスクが高くなると言われています。インフルエンザウイルスも高温多湿が苦手。暖房をつけて保温し、加湿器や洗濯物を干して湿度を高めましょう。学校では換気。

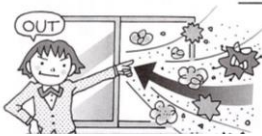


環境は

- ・温度 20~25℃
- ・湿度 50~60%

換気で追い出す！

暖房で乾燥した部屋にはウイルスや細菌がただよっているかもしれません。換気で追い出しましょう。



換気は

- ・対角線の窓を開ける
- ・5分間休みは全開

ウイルスを入れない！

手洗いでシャットアウト！

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、ウイルスが体の中に入ります。そうなる前に手洗いで流しましょう。



手洗いは

- ・全校手洗いタイム 4回
- ・その他にもこまめに手洗い！

マスクでガード！

感染症で一番多いのは、くしゃみや咳で飛び散ったウイルスを吸いこむことです。マスク着用は重要視されています。マスクをはめていますか？予備のマスクは準備できていますか？



マスクは

- ・顔とマスクが密着するように。すき間のないように。

ウイルスと戦う！

線毛で追い出す！

のどから、肺までの通り道には、線毛が並んでいます。口や鼻から入ってき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。
- ・こまめな水分補給も大切です。脱水とならないように休み時間、水分補給をしましょう。
- ・マスクはのどの乾燥を防ぎます。

免疫力でやっつける！

からだに入ったウイルスは、細胞をのっかってどんどん増えます。そうすると、様々な免疫細胞が協力して、ウイルスを攻撃し追出してくれます。



免疫力を高めるために

- ・からだを冷やさない。
- ・適度な運動をする
- ・十分な睡眠をとる。
- ・栄養バランスよく食べる。
- ・ストレスを軽くする。

この3週間のとりくみが特に大切です。一人ひとり、できることを確実にとりくんでいきましょう♪