

ほけんたより 12月

12月1日(木)
美谷本小学校
ほけんしつ

一年の終わりを迎え何かと忙しい年の瀬です。日暮れも早くなり、一年の中でも交通事故の多い月でもあります。クリスマスにお正月、楽しいイベントももうすぐです。元気に冬休みを迎えましょう。



12月のほけんもくひょう

空気の入れかえをしよう!



ウイルスを予防する 3つのステージ

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。

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%

ウイルスが苦手なのは高温多湿。湿度が50パーセント以上だと、感染力は弱くなり、寿命も短くなります。

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

マスクでガード

ウイルス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。



換気は

- ・1時間に1回
- ・対角線の窓を開ける

換気で追い出す

ウイルスの感染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
- ・マスクもど（線毛）の乾燥を防ぎます

免疫力を高めるために



免疫力でやっつける

からだに入ったウイルスは、細胞を乗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。

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