保健委員会だより No. 4

1年4組
保健美化委員作

2学期もあと少しとなりました。寒さも本格的になり、体調を崩して保健室に来室する人が多くなっています。感染症対策をしっかりと行い、体調を整えていきましょう。

普段、手を洗う時に意識していることはありますか？より手に付着したウイルスを除くためには、正しい手洗いが必要です。

保健委員会だよりは、毎年１年生の保健委員さんに作成をお願いしております。今回はインフルエンザと手の洗い方についてです。ぜひ、４組保健委員さんが作成してくれた保健委員会だよりを読んでください。

冬は湿度管理に注意しよう！

部屋の湿度を意識したことがありますか？

実は、湿度のコントロールは、インフルエンザやかぜなど感染症対策の基本の一つです。なぜなら、こうした感染症のウイルスは、湿度が低い環境を好むため、空気が乾いている空間では活発になってしまうからです。

湿度の目安はおよそ50％（40～60％）です。電化製品の加湿器のほか、水を吸い上げる紙製品の加湿グッズなどを上手に使って、部屋の湿度に気をつけましょう。濡れタオルを部屋に干すのも、おすすめです。

さまざまな工夫で、この冬を元気に乗り切りましょう！

インフルエンザ

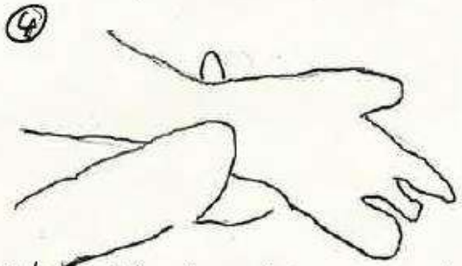
インフルエンザと風邪は、のどの痛みや咳(せき)などよく似た症状がありますが、風邪とインフルエンザは、症状も流行の時期も違います。

	インフルエンザ	風邪
症状	38度以上の発熱	発熱
	全身症状（頭痛、関節痛など）	局所症状（鼻水、くしゃみなど）
	局所症状（鼻水、くしゃみなど）	
	急激に発症	比較的ゆっくり発症
流行の時期	12～3月（1月～2月がピーク）	年間を通じてある。特に季節の変わり目、おつかれているとき。

感染経路は、「飛沫感染」と「接触感染」
ちゃんと手を洗って、マスクもしよう！

正しい手の洗い方

手洗いの前に！
爪は短く切っておきましょう！
時計やアクセサリーは外しておきましょう！



親指と手のひらをねじり洗いします。手首も忘れずに洗います。