



保健だより 12月号

6年12月10日

三重県立松阪高校保健

既にインフルエンザ・風邪・マイコプラズマ・ノロウイルスなどが、三重県下で流行しています。12月に入り更に寒さが厳しくなってくると、体調を崩しやすくなります。もう一度、手洗い・うがい・規則正しい生活を心がけ、ウイルスに負けない体作りをしましょう。

<ウイルス感染症の主な感染経路は？>

「**空気感染**」は、飛沫の水分が蒸発した小さな粒子（飛沫核）を吸い込むことで感染します。飛沫核の大きさは直径5mm以下。長時間空気中を漂い、広範囲に広がります。

「**飛沫感染**」は、会話や咳、くしゃみなどで飛び散った病原体の含まれたしぶき（飛沫）を吸い込むことで感染します。飛沫の大きさは直径5mm以上。水分の重みで1～2m以内に落下します。

「**接触感染**」は、病原体が付着したものを触った手で目や口などを触ることで粘膜から感染します。

「**エアロゾル感染**」は、飛沫核よりは大きく、水分を含んだ細かい粒子がしばらくの間、空間中を漂いそれを吸い込むことで感染します。エアロゾル感染は空気感染と飛沫感染の中間的なウイルス感染といわれています。

暖かく過ごすために服装の工夫も大切です

★下着！

最近は薄くても保温効果が高いものも多く、汗などの水蒸気を吸収すると熱を発生して温くなるような素材があるので、そのような素材もおすすめです。

★上手な重ね着！

インナー（下着）＋ミドル（シャツ、セーターなどの中間着）＋アウター（上着）と、服と服の間に“空気の層”を作ると保温効果抜群です。

★三つの首をガード！

首・手首・足首は、熱が逃げやすい場所です。外出時は小物（マフラー、手袋、レッグウォーマーなど）を上手に活用しましょう

<今こそ、基本的な感染予防を！！>

マスクの着用

咳・くしゃみが出ていたらマスクを着用しましょう。ただし正しくつけないと効果がありません。

鼻と口をしっかりと覆い、顔のすきまができないよう注意しましょう。



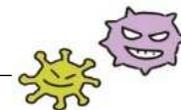
換気の徹底

常に窓を10～20cm開けておくのとよいのですが、開けられないときは、30分に1回、少なくとも休み時間ごとに、数分程度教室の窓を全開にしましょう。

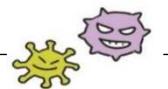


こまめな手洗い

トイレの後や食事の前の手洗いはもちろん、帰宅後すぐの手洗い・うがいも忘れずにしましょう。



感染症にかかったら・・・



もし自分や家族が感染症にかかってしまった時は、以下の事に気を付けて、ゆっくり休みましょう！

- かかったら、できるだけ家族とは別室で休む
- 部屋の空気をこまめに入れ替える
- 部屋の湿度に気を付ける（目安は40～60%）
- かかった人も家族もマスクをつける
- かかった人も家族もこまめに手を洗う
- かかった人は家族と同じ食器やタオルを使わない
- ドアノブや電気スイッチなど、ふだんよく触る部分をこまめに消毒する
(感染性胃腸炎・ノロウイルスなどの場合は、500mlのペットボトルに2.5mlの次亜塩素酸ナトリウムを入れ、水を500mlまで入れた消毒液で拭くとよい)
- トイレやお風呂をこまめに掃除する
- 鼻水をかんだティッシュなどのゴミはビニール袋に入れて捨てる

