

新年あけましておめでとうございます。2023年、子どもたちが健康で過ごせますように。

いよいよ1年の中でいちばん寒いところにさしかかります。かぜや感染症にかからないためにも、体を冷やさずに、しっかりあたためることが大事です。遊びや運動で体を動かすのもよし、服装を少し工夫するのもよし、いろいろな工夫を取り入れながら、寒さに負けずにがんばっていきましょう！

冬の乾燥に注意！空気が乾燥していたらどうなってしまうの？

①ウイルスが活発になる

ウイルスは寒さに強く、空気の乾燥はウイルスが飛びやすくなってしまったり、乾燥した空気を吸うことで、体内も乾燥してしまい、ウイルスが体内に入りやすくなったりします。そのため、空気が乾燥する冬に感染症が流行してしまうのです。



加湿器を使って！

②皮膚への影響がある

冷たく乾燥した空気は、皮膚を健康に保つためのバリア効果を低下させてしまいます。乾燥した皮膚は刺激に弱く、掻くことで皮膚トラブルとなることもあります。



水分ほきゆうを
忘れずに！

③体内の乾燥による脱水状態になる

冬は夏と比べて汗をかく量は減るものの、空気の乾燥によって、体内の水分が多く蒸発してしまうと言われています。寒かったりマスクをしていると、のどの渇きを感じにくくなり、知らないうちに脱水状態になってしまうことがあるのです。



ハンドクリームで
手をガード！

加湿でウイルス対策をしよう！

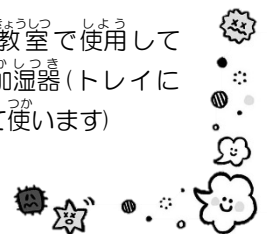
冬場の低温・乾燥した環境では、空気中のウイルスは増えやすくなります。感染症を予防するには、部屋の湿度に気をつけ、室内のウイルスを増やさないことが大切です。湿度をコントロールするためには、次のことに気をつけましょう。

- 部屋の湿度の目安は50～60%
- 洗濯物（濡れたタオルなど）を干す
- 電気加湿器や簡易加湿器を使う



←本校の各教室で使用している簡易加湿器(トレイに水を入れて使います)

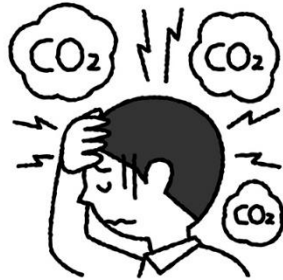
※雑菌・カビを防ぐために、加湿器のタンク内の水は、毎日入れ替えましょう。



換気しないと、こんなことに!?



ウイルスに
感染しやすくなる



二酸化炭素が増え、
頭痛がする



空気が汚れ、
嫌な臭いがする

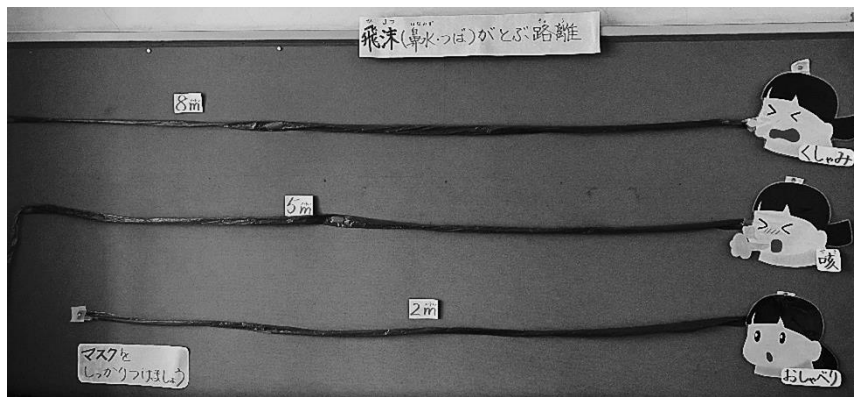


チリやホコリが
アレルギーの原因に

寒くても、一時間に一度は空気の入れ替えをしよう!

なぜ起こる?せき&くしゃみ

かぜやインフルエンザ、コロナウイルス感染症などにかかったとき、「せき」や「くしゃみ」が出ることがあります。これは、からだの中に入ってきた異物を吹き飛ばしたり、炎症が起きたりしているためにみられる反応です。せきやくしゃみで飛ぶ「飛沫(ひまつ)」は、ウイルスをふくんでいます。だからこそマスクをつけて、飛沫を飛ばさないようにすることが大切です。マスクは飛沫が飛び散るのをおさえるので、まわりにウイルスが飛ぶのをふせげます。



保健室前掲示板の保健掲示物紹介

飛沫が飛ぶ距離を視覚的にわかるような掲示物にしました。

【飛沫が飛ぶ距離】

くしゃみ…8メートル

咳…5メートル

おしゃべり…2メートル

とされています!

健康豆知識

「こたつにみかん」の理由

こたつの上のみかんがある様子を見たことがある人は多いと思います。みかんは旬(その食べものがおいしい季節)が冬だったり、食べやすかったりと、さまざまな理由からです。

また、こたつに入っていると、あたたかさでいつの間にか体温が上がり、水分が足りなくなります。そんなときの水分補給にもちょうどいいです。

そして、みかんにはビタミンCがいっぱいで、かぜ予防などにも効果があります。

