

# 保健だよい

福島中央高校保健室 令和3年12月1日

2021年も、残すところあと1ヶ月となりました。今年もコロナ対策に明け暮れた1年でしたね。これからインフルエンザが流行する時期になります。昨シーズンは、インフルエンザはほとんど見られませんでしたが、今シーズンはコロナとインフルエンザのダブル流行が心配されています。どちらも予防対策はほとんど同じです。毎日の感染対策をよろしくお願いします。



## インフルエンザを予防する

# 3つのステージ

### ウイルスを減らす

#### 保温・加湿で弱らせる

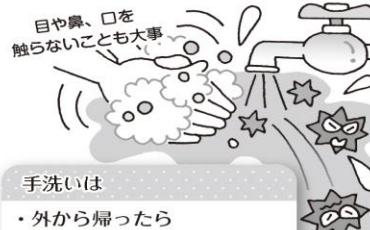


インフルエンザウイルスが苦手なのは高温多湿。湿度が50%以上だと、感染力は弱くなり、寿命も短くなります。

- 環境は
- ・温度20~25°C
- ・湿度50~60%

### ウイルスを入れない

#### 手洗いでシャットアウト



- 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います。そうなる前に、手洗いで流しましょう。

### 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
- ・マスクものど（線毛）の乾燥を防ぎます

### 換気で追い出す



- 換気は
- ・1時間に1回
- ・対角線の窓を開ける

インフルエンザ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。



- 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

インフルエンザ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。



### 免疫力でやっつける



からだに入ったウイルスは、細胞を乗っ取ってどんどん増えます。そうな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

十分な睡眠をとる

ストレスを軽くする

栄養バランスよく食べる

発熱などの症状が出た場合は、必ずかかりつけ医か、受診・相談センターに連絡してください。もしインフルエンザと診断された場合は、必ず学校に連絡をしてください。出席停止となります。インフルエンザの場合、登校しているのは、発症後（熱が出てから）5日が経過かつ解熱後2日が経過してからです。

医者の診断書は必要ありません（診断書料をとられるため）。登校再開後、処方された薬品の説明書の写しを提出してもらいますので、大切に保管しておいてください。

# 簡単! エコ! 3つの 潤い 作戦

冬に活躍するウイルスは乾燥した場所が大好きなので、保湿対策はとても大事。

そこで、身近なもので簡単にできるエコな保湿対策を3つご紹介します。

洗濯物や  
濡れタオルを干す



水分をよく含んだ  
洗濯物を部屋の中に干しましょう。  
バスタオルのような大きいもの  
なら、さらに効果があります。

お湯を入れた  
うつわを置く



机の上や枕元など  
にお湯を入れたうつわを  
置くのがオススメ。ただし  
こぼさないように注意を!

霧吹きを  
使う



アロマを少し混  
ぜた水を作り、霧吹きで空  
中に振りかければ、安眠と  
保湿のダブル効果が!

12月1日は



世界エイズデー

2020年の世界の状況

- HIV陽性者数 3,770万人
- 新にHIVに感染した人 150万人
- HIVが原因で死亡した人 68万人

「HIV」はエイズの原因となるウイルスの名前で、「エイズ」はHIVによって引き起こされる病気の総称です。

令和3年度「世界エイズデー」キャンペーンテーマ

## レッドリボン30周年～Think Together Again～

エイズが世界的な問題になりつつあった30年前。ニューヨークの芸術家たちが、エイズで亡くなった仲間への追悼と、エイズに苦しむ人たちへの理解・支援の意思を表明するために運動を始めました。そのときのシンボルが「レッドリボン」です。

30年間に治療法は進歩し、早期開始すればHIVに感染していない人と同等の生活

を期待できるようになりました。けれど現状はそうした正確な情報が十分に伝わっているとは言えません。

レッドリボンに宿る意味を原点に立ち返って考え、HIV検査の受検促進や差別・偏見の解消を願うのが、このキャンペーンテーマ。「レッドリボン」に込められた思いは今も変わりません。



## 胃に優しい食べ物はどっち？

クリスマスにお正月とイベントの多い時期。つい食べ過ぎていませんか？ 胃の調子がちょっと気になるときにおすすめの、消化にいい食べ物はどっちでしょう？

大根

or

ごぼう



きのこ

or

にんじん



ほうれん草

or

海藻



答えは大根・にんじん・ほうれん草。

ポイントは  
「食物繊維の量が少ないほう」です。

食物繊維は、腸内環境を整えたり便秘を改善してくれる大切な栄養素ですが、胃の中での滞在時間が長いので負担をかけてしまいます。胃の調子がよくないときは、できるだけ食物繊維の少ない食材でやわらかく調理した料理を選んでみてくださいね。

