

ほけんたより



令和7年度12月号
大阪市立北稜中学校
保健室

12月になり、とても寒い日が続いています。冬は、寒さで体温が下がって免疫力が落ちたり、空気が乾燥したりで、体調を崩しやすい季節です。また、水道の水が冷たくなることで、手洗いがおろそかになってしまいがち。

温かな服装をする、手洗いうがいをしっかりする、早く寝る、換気をするなどを心がけて、寒い日も元気に過ごしてくださいね。

予防の基本は手洗い！

① 石けん&時間

石けんで時間をかけて手洗いをすることで、手についた細菌・ウイルスを大きく減らすことができます。



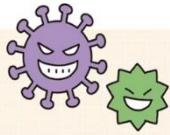
手洗いによるウイルス減少のイメージ図



感染症に かからない！うつさない!!

寒くなって空気が乾いてくると、ウイルスが活発になり、感染症が広がりやすくなります。特に活発になるのは、次のようなウイルスです。みなさん、知っていますか？

- ・インフルエンザウイルス
- ・RSウイルス
- ・コロナウイルス



こうしたウイルスが体の中に入ってきて病気になると、せきや鼻水が出たり、急に高い熱が出たり、頭やおなかが痛くなったりします。ウイルスは人から人へとうつるので、自分や周りの人がからないうように次のことに気をつけましょう。

□人が大勢いる場所ではマスクをする

□せきエチケットに注意する

(せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュ・ハンカチ、上着の袖などを使って、口や鼻をおさえる)

□石けんでていねいに手を洗う

□しっかり栄養をとる

□ぐっすり眠る

□規則正しい生活をする



② 洗う場所

指先から手首まで、部位ごとに意識して洗いましょう。洗い残しやすい場所は特に注意して。

洗い残しやすい部分



ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みんなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



窓を閉めた部屋の空気の中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。

接触感染



ドアノブなどたくさん人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを

寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追いいましょう。

ウイルスに好き嫌いをインタビュー

好きなものは？

オレさまたちウイルス

は、かわいた空気がだ~いすき！ だって、空気の中をふわふわ飛びやすいんだ。しかも、人間ののどや鼻の中がかわいてカサカサになつたら、オレさまたちを追い出す線毛の働きも弱まる。だから体の中に入つていいやすくなるんだぜ。冬はオレさまたちの大チャンスってわけさ！



嫌いなものは？

実はな、オレさまたち、

湿った空気が苦手なんだ。湿気があると空気の中を飛びづらいし、人間ののどや鼻の中がうるおって、線毛につかまって体の外に出されちゃうんだ。だから加湿器とか、水を飲むとか…そんなことされると困っちゃうんだ。オレさまたちが体に入る前に洗い流しちゃうてあら手洗い・うがいも苦手だな。くう~、これ以上は言わせるなよな！

