

# 保健だより 12月

大阪市立住吉中学校  
2017. 12. 1

今年もあとわずかとなりました。カゼ・インフルエンザにかからないように手洗いと規則正しい生活をして、1年を締めくくってください。



## インフルエンザ予防 ~自分で守ろう!自分のからだ~

### 抵抗力を高めよう!

睡眠



栄養



保温



運動



### 手洗いをしよう

ウィルスがついた手で自分の口や鼻をさわると、ウィルスが体の中に侵入することがあります。そうならないように、手洗いをしてウィルスを遮断しましょう。

### 換気

閉めきった教室は、乾燥して、どんどんウィルスが増加します。休み時間には換気をするよう心がけましょう。

12月から換気の放送を保健委員にしています。

### マスクの効用

- ・感染している人のくしゃみや咳で飛んできたウィルスを防ぐ。
- ・マスクをしていると、自分の息の暖かさと湿気でのどが潤う。

### マスクのつけ方

- ①マスクの表裏を確認して鼻の部分を指で押さえ鼻の形に合わせる。
- ②マスクの下の部分を引き伸ばし、あごまで隠れるようにします。

## あたたかく過ごすための服装の工夫

### ★やっぱり下着

最近では薄くても保温効果が高く、汗などの水蒸気を吸収すると熱を発して暖くなる素材もあります。

### ★上手な重ね着

インナー（下着）+ミドル（シャツ、セーター等の中間着）+アウター（上着）と、服と服の間に、空気の層を作っていきます。

### ★首をガード

首・手首・足首は、熱が逃げやすい場所です。小物（マフラー、手袋、レッグウォーマー等）をうまく活用するようにしましょう。