ほけんだより

11月

令和８年度（２０２６年度）１１月号　　大阪市立加美中学校　保健室　　ＮＯ．７

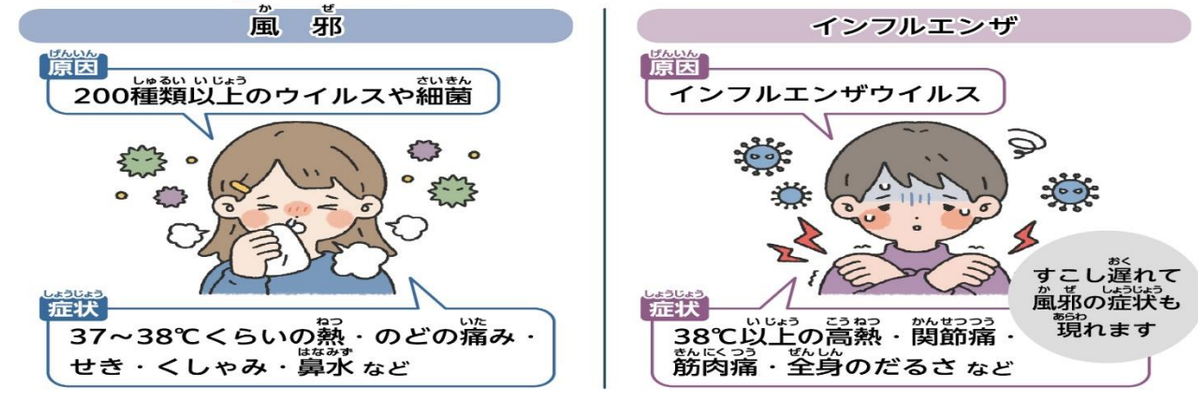
１１月に入り朝夕の冷え込みが厳しい季節になりましたね。１１月７日は「立冬」で、暦の上でも冬を迎えようとしています。

さて、これからの時期は、感染症が流行しやすくなります。手洗い、うがい、換気、十分な睡眠、栄養いっぱいの食事、適度な運動など、できることをしっかりと続けて、自分の体を守りましょう。

今月のほけんだよりは、感染症と換気に関連したお話しをします

冬になるとさまざまな感染症が流行します。特に毎年猛威をふるっているのはインフルエンザです。インフルエンザは咳やくしゃみなどによって感染して広がる病気で、毎年１１月頃から３月頃まで多くの感染者が出ています。インフルエンザA型・B型などによって症状は異なりますが、主に以下のような症状がみられます。

どうちがう？ 風邪とインフルエンザ





感染症は、誰でもかかる可能性があります。
自分の健康を守るため、そして周りの人の健康も守るために、感染症予防対策をとることが大切です。
また、病院を受診し、医師より診断を受けた場合は、学校までお知らせください。

せきで眠れないとき・・・

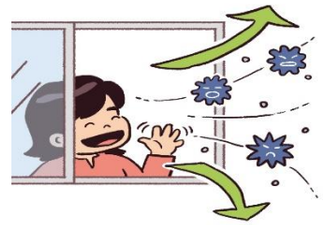




① 姿勢を変えて
横向きに寝る orクッションなどを用いて上半身を少し起こして（リクライニング）寝ると呼吸が楽になります

② 加湿しましょう
喉が乾燥すると粘膜が刺激され咳が出やすいため、加湿器の使用や温かい飲み物をのみましょう

空気を入れ替えよう

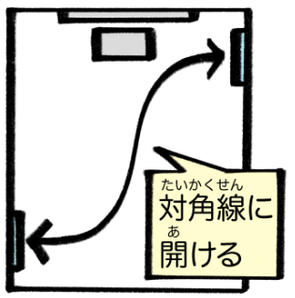


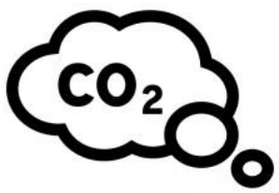
なぜ換気が必要なのか？
インフルエンザやウイルス、ホコリなどが室内に滞留しやすいため、空気を入れ替えて感染リスクを下げるためです。その他にも換気には大事な役割があります！！

換気に関するあれこれ・・・

～空気の通り道を作ろう～

窓を開けて換気をする時は、１か所の窓だけでなく、２か所の窓を開けることで空気の通り道ができて効果的な換気ができます。
対角線上にある窓を開けると、より効果的です！！





～頭痛の原因？～

換気をしていないと、ウイルスや細菌が部屋にとどまるだけでなく、二酸化炭素が増えて酸素不足になります。
頭がボーっとしたり頭痛の原因になったりします。