

# 12月のほけんだより

熊本市立託麻中学校 令和5年12月15日発行 文責:瀧本

12月の保健目標は  
**“風邪やインフルエンザを予防しよう”**  
 です。



インフルエンザ と 風邪 の違いは？

|       | インフルエンザ                                 | 風邪               |
|-------|---|------------------|
| 発熱    | 高熱(38℃以上)                               | 通常は微熱(37~38℃)    |
| 主な症状  | せき、のどの痛み、鼻水、筋肉痛、関節痛(腰や肘、ひざの痛み)、全身の倦怠感など | せき、のどの痛み、鼻水、頭痛など |
| 症状の進行 | 急激                                      | ゆっくり             |



## 自分でできる予防法

規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。

## 感染対策にピッタリな湿度は？

ガへへ 寒くて  
 空気が乾燥した部屋、  
 最高~!!



もしあなたの部屋が、ウイルスからこんな風に思われていたら、感染のリスク大！  
 ウイルスは温度が低く、乾燥した空気で活性化します。そして、空気中を漂い口や鼻から人の体内に侵入します。そこで感染対策に効果的なのが **加湿** です。

## 湿度の目安

- ✕ 40%以下  
ウイルスが増殖・活性化しやすい
  - ◎ 40~60%  
ウイルスが増殖・活性化しにくい
  - ▲ 60%以上  
ジメジメ…。ダニやカビが発生しやすい
- 人にとっても快適！

室温は  
 18度以上が◎

加湿器やぬれたタオルなどを利用して  
 上手に加湿しましょう。



## 水分補給でカゼ予防

冬はついつい水分補給を忘れがち。でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがピシッと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、  
 しっかりカゼ予防を  
 しましょう。



## 体も心もうるおいプラス+

### 体が乾燥すると…

- ウイルスの活動が活発になる
- かゆみやひびわれ
- のどが渇いてカゼをひきやすくなる



### 心が乾燥すると…

- 少しのことでイライラする
- 集中できなくてボーっとする
- 自分はダメだと落ち込む



## うるおいプラス

- 加湿器を使う
- こまめな水分補給
- クリームで保湿



## うるおいプラス

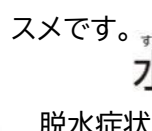
- お風呂でリラックス
- よく寝る
- 好きなことをする



## 風邪かな？

栄養補給  
 細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆや柔らかく煮たうどんなどがおすすめです。

水分補給  
 脱水症状にならないように、意識的に水分をとりましょう。常温のものをおすすめします。



## 睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う免疫力を高めることができます。

