



2015.12 和歌山市立貴志中学校

12月になり、日を追うごとに寒さが増してきました。寒さとともに気をつけなくてはならないのが、カゼ・インフルエンザの流行です。冬休みや年末年始は、人の多いところに出かける機会が増えるので、手洗い・うがいをこまめにしたり、必要に応じてマスクをつけたりして、カゼ予防を心がけましょう。

冬を元気にすすすために カゼ・インフルエンザ

自分のウィークポイントを知ること！ 思い当たるものにチェック

NO

<p>よく顔をさわる <input type="checkbox"/></p> <p>部屋の換気をしない <input type="checkbox"/></p> <p>うがい・手洗いはサボる <input type="checkbox"/></p> <p>部屋の気温も湿度も低い <input type="checkbox"/></p>		<p>野菜は残す <input type="checkbox"/></p> <p>冷たいものが好き <input type="checkbox"/></p> <p>朝ごはんを食べない <input type="checkbox"/></p>	<p>夜中までスマホ <input type="checkbox"/></p> <p>ため息をよくつく <input type="checkbox"/></p> <p>運動よりゲームが好き <input type="checkbox"/></p> <p>シャワーですませる <input type="checkbox"/></p>
---	--	--	---

●にチェックが多い人はウイルスへの注意が足りません！

アドバイス1 感染した人のくしゃみやせきで飛び散ったウイルスは、ヒトの口や鼻から進入するチャンスをうかがっています。外出から帰ったとき、食事の前など、こまめな手洗いでウイルスの侵入を防ぎましょう。カゼ予防にはうがいも効果があります。

アドバイス2 ウイルスは冬の“低温”と“乾燥”で活性化します。部屋の中を暖かくして、湿度50～60%を保ちましょう。締め切った部屋のウイルスは換気で追い出す！

アドバイス3 マスクはウイルスが鼻や口から入るのを防ぎます。また、マスクの内側は息で湿度が高くなり、ウイルスの活動は弱まって、粘着にくっつきにくくなります。

●にチェックが多い人は免疫力が低くなっています！

アドバイス マスクや手洗いで防いでも、ウイルスの侵入はゼロにはできません。ウイルスが入ってきても、細胞に感染させない、感染しても悪化させない力がからだにはあります。それが、免疫力。免疫力を高めて、カゼ・インフルエンザからからだを守ろう。

免疫力を高めるのは...

- ・きちんと3回、バランスのとれた食事
- ・7～8時間の睡眠
- ・ストレスをじょうずに発散する
- ・適度に運動をする
- ・からだを冷やさない

ノロウイルス汚染の処理方法

ウイルスが含まれているおう吐物や便は、感染性胃腸炎の感染源!! 適切な処理が大切です。

- ①使い捨てのエプロン、マスク、手袋を着用。
- ②汚物が乾かないうちに、ペーパータオル等で静かに拭き取りましょう。
- ③汚れた場所を、次亜塩素酸ナトリウムで浸すように拭き取りましょう。→塩素系ハイター原液(濃度5%) 20ml を水(980ml)で薄めたもの
- ④それから丁寧に水拭きしましょう。
- ⑤最後は、汚物や手袋などを全部ビニール袋に入れて次亜塩素酸ナトリウムに浸し、密閉して廃棄しましょう。

手を二度洗いすることも忘れずに!!

12月から 復職し 保健室でお世話になります 北川 小夕里 です。大地のような広さと、太陽のような暖かさを手っつけで 養護教諭 目ざして 初心に返り 元張りしますので、よろしく お願い します。

