

貴志中学校 保健室 2024. 1

新年あけましておめでとうございます。新しい一年が始まり、新学期がスタートしました。3学期は一年のうちで最も寒くなり、空気も乾燥して、インフルエンザや風邪が流行する時季です。冬休み中に崩れてしまった生活リズムを、規則正しく戻していきましょう。体の免疫力を高めるためにも、休みモードから学校モードに早めに切り替え、冬の感染症に負けない体づくりを心がけてください。今年もみなさんにとって、元気で充実した年となりますように！

あったかい重ね着のポイント



✓ 肌着を着る

肌に直接当たるので汗をよく吸う素材がオススメ。速乾性があれば体が冷えません。



✓ 外側は風を通さない素材のものを

外の冷たい空気を通さず、中の熱を逃がさないためにも風を通しにくい素材のものにしましょう。



✓ 2~4枚の重ね着を

体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎても脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。

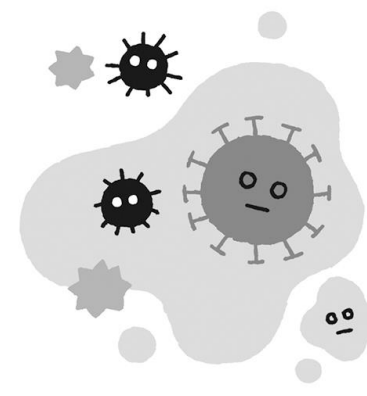
冬、空気が乾燥→何が起こる？



皮膚が乾く
(乾燥肌、肌荒れなど)



喉の粘膜が乾く
(病原体などが侵入)



ウイルスが
拡散しやすくなる

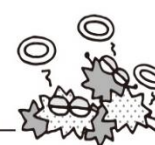
暖房やストーブをつけている時は換気が大切です。教室でも暖房をつけていますが、適度な換気を心がけていきましょう。換気するときの時間と回数の目安は1時間に5~10分程度とされています。寒いからといってドアを閉め切らずに、一人ひとりが意識して感染症対策をしていきましょう。

石けんやハンドソープの「殺菌・消毒」どんな意味？

多くの石けんやハンドソープにある「殺菌・消毒」の表示。この言葉の意味、知っていますか？

殺菌

多くの菌やウイルスを
死滅させること



…つまり、石けんやハンドソープを使うと感染症を予防しやすいということですね。

消毒

感染症を発症しない水準まで
菌やウイルスを減らすこと

ちなみに、似た言葉に「除菌」がありますが、除菌は菌やウイルスをある程度取り除くことで、殺菌と比べると消毒効果はやや弱いです。

石けんやハンドソープには殺菌・消毒効果がありますが、丁寧な手洗いが大前提。
感染症が流行しやすい時期、改めて手洗いを徹底しましょう。

