



後期の目標 感染症を予防しよう
1年 かぜを予防しよう
2年 換気と手洗いの呼びかけ
3年 受馬合に負けない体作りをする

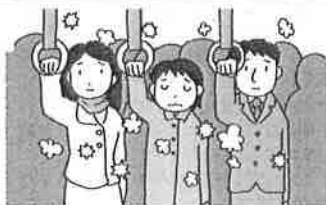
教室の ウイルス対策 部屋の 換気をしよう!



寒いからといって、窓やドアを閉め切っていると、ウイルスやホコリなどが増えてしまいます。また、冬場はストーブなどの暖房機器によって空気が乾燥するため、風邪などの病気の原因になります。きれいな空気を保つことは、健康のためにも大切なことです。

人が集まる場所は要注意! 空気のごれと二酸化炭素

大勢の人が集まる、電車の中や教室では、二酸化炭素の濃度が高まります。すると、呼吸数・脈拍数の増加、頭痛、めまいなどの症状があらわれてきます。また、そのような場所では気温や湿度が上昇し、ちりやほこり、細菌などが増えています。



教室の上手な換気のしかた



- 1時間に3～5回を目安に定期的に行いましょう。
- 窓は二カ所開けて、風の通り道をつくってあげましょう。
- 廊下側の小窓なども開けましょう。

風吹きすさぶ冬の日も
文と武との二文字を
肝に銘じて勉むべし

かぜ、インフルエンザの季節です! 3つのポイントチェックで元気に乗り切りよう!!

もう大村でもインフルエンザが...

免疫力チェック!

あてはまるものにチェックをつけよう

- 7時間
- ① 睡眠を7時間以上とっている
 - ② 1日3食、栄養のバランスよく食べている
 - ③ 生活リズムはくずれないようにしている
 - ④ 適度な運動をしている
 - ⑤ ストレスは上手に発散している
 - ⑥ よく笑うほうだ
 - ⑦ 平熱は36度以上ある

予防力チェック!

あてはまるものにチェックをつけよう

- ① 外出から帰ったらうがい・手洗いをしている
- ② 人ごみにはなるべく行かない
- ③ 人ごみの中や流行時にはマスクをする
- ④ 部屋の湿度は加湿器で50～60%を保っている
- ⑤ こまめに換気をしている
- ⑥ 鼻や口をやたらに触らない
- ⑦ インフルエンザの予防接種を受けた

知識力チェック!

○か×か、答えよう。正解はいくつ?

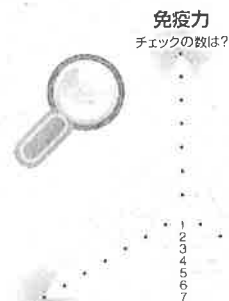
- ① 生活リズムの乱れと、免疫力の低下は関係ない
- ② 笑うと活性化する免疫細胞がある
- ③ 体温が下がると免疫力も下がる
- ④ 手洗いは石けんを使うと効果がある
- ⑤ マスクで鼻や喉の湿度が上がると、ウイルスが入りにくい
- ⑥ ウイルスが苦手な環境は、室温約20℃/湿度50～60%
- ⑦ 飛沫感染だけ気をつければいい



- 答え
- ① × 十分な睡眠と整った生活リズムで免疫力は上がります
 - ② ○ NK細胞という免疫細胞は笑うと活性化します
 - ③ ○ 体温が1℃下がると免疫力は約30%低くなるといわれます
 - ④ ○ したふりはダメ。石けんを使って、20秒以上の手洗いを
 - ⑤ ○ 鼻や喉のウイルスを追い出す線毛は、湿度が高いと活性化します
 - ⑥ ○ ウイルスが活発になるのは低温で乾燥した環境です
 - ⑦ × 空気感染や接触感染にも気をつけなければなりません

結果は? かぜ・インフルエンザに打ち勝つ力はどれくらい?

三角形を描いてみよう。三角形が大きいほど打ち勝つ力が強くなる!



▶免疫力をつけよう!

同じ環境にいても、かぜやインフルエンザにかかる人とかからない人がいます。これは免疫力の差。たくさんチェックがつく生活を心がけよう

▶予防しよう!

かぜやインフルエンザの原因はウイルスがからだに入ること。できるだけ入れないよう、普段から予防を心がけよう

▶知識をもとう!

免疫力をつける生活も、予防に大事なことも、理由をきちんと理解していると効果が違います。「なぜ?」を知って、きちんと実行しよう

マスクの3つの効果

ピッタリフィットで効果UP

ワイヤを折り曲げて鼻に合わせよう
顔の大きさにあったサイズを選び



プリーツはほほにすき間ができない程度に、あごまで伸ばす

通さない

鼻や口から侵入しようとするウイルスをブロック

近づかない

ウイルスいっぱいの手で顔を触る回数減ります

追い出す

マスクで鼻やのどの湿度が上がるとウイルスを追い出す線毛が活発に働きます

インフルエンザをちゃんと知ろう!



Q・インフルエンザはいつ流行するの?
A・日本では例年12月～3月に流行します。

Q・予防接種はいつ頃受ければいいですか?
A・ワクチン接種の効果が出るまでに2週間ほどかかるので、毎年12月中旬までに接種するのがいいです。

Q・どうして毎年予防接種を受けるの?
12月
A・インフルエンザワクチンの予防効果が期待できるのは、接種後2週間から5ヶ月程度までです。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予測されるウイルスに合わせて製造されています。

Q・インフルエンザにかかったらどのくらい外出できないのですか?
A・発症前日から発症後3～7日間はウイルスを排出すると言われます。学校保健安全法では発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日経過するまでを出席停止としています。(ただし医師が認めれば、この限りではありません)

加湿器を使おう
のどにはウイルスを追い出す線毛があるよ。加湿器で湿度が50～60%に保たれていると、線毛が元気になるよ。

マスクをしよう
マスクをしていると、自分の息の温かさと湿度で、のどが潤うよ。

温かいものをとろう
こまめに水分をとると、のどが潤うよ。つめたいものより温かいものがGOOD。

うがいをしよう
乾燥した部屋にはウイルスがたくさんいるよ。うがいするとのどのウイルスを追い出せるよ。

乾燥した空気からのどを守ろう!

インフルエンザ流行する前に予防接種を

うがいが出来なくても水分をとるだけで結構だよ!

修学旅行・海外研修

前夜は睡眠を十分にとる 乗る前に食べ過ぎたり、空腹のまま乗らない 飲み過ぎたりしない

揺れの少ない場所を選んで乗る

乗り物酔い対策や準備をして、不安を少なくする

乗り物酔いの予防法

心理的不安がなくなると、本当に酔わないことも多い

車→助手席 電車→中央 バス→前より 船→中央

20分前

乗り物に乗る30分前に酔い止め薬を飲んでおく

体を締めつけない、ゆったりした服を着る

窓の外の遠くの景色を見るようにする

薬の貸し借りはNG

●自分の使う風邪薬、鎮痛剤などは、各自び持てこよう!!

コスタは風邪ひきさんのイチケツ

健康三ヶ条

- 一、手洗いうがい
- 一、マスク着用
- 一、換気

インフルエンザ関連

インフルエンザの症状

- 36度以上の発熱
- 関節痛
- 全身の倦怠感
- せきや鼻水、寒気

インフルエンザにかかったら

しっかり休もう

熱が下がってすぐに学校に行くのはNG

発熱は発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過してから(幼児は解熱後3日経過してから)

受験生の

みなさんへ



★受験勉強をがんばっているみなさんへ★

あなたはどっち?

睡眠時間を削って勉強する派 VS 適度に寝る派

必勝

- 睡眠時間を削って勉強する派
 - *翌日、眠くて集中力、思考力がない
 - *たくさん覚えたはずなのになぜか忘れがち
 - *ストレスが蓄積して、やる気が失せてきた
 - *免疫力が下がってかぜなどをひきやすい。結局寝込んでしまう
- 適度に寝る派
 - *集中力も思考力も持続してサクサクはかどる
 - *眠っている間に記憶が定着。長期に覚えていられる
 - *1日ごとにストレスを解消するのでやる気が続く
 - *免疫力が高いのでかぜなどひかず、コンスタントに勉強できる

受験生はアスリートと同じ!

合否の鍵は生活・体調管理!

- 食事のバランスが大セコ
- しっかり睡眠をとる
- 手洗いうがいをする

受験勉強を頑張る部屋は?

机の配置: ドアに背を向けると、背後が気になる。正面に窓があると、外が気になる

温度: 冬は18~20℃に。暑かすぎで気持ちがいいと、眠くなります

環境: 気が散る物を手が届くところに置かない。まんが・ゲーム機・スマホ

机の前にスペースを作ると、圧迫感がなくて勉強がはかどる

疲れたら気分転換: からだを軽く動かす、窓を開けて空気を入れ替え、音楽を聞いてリラックス、温かい飲み物や軽食をとる

疲れたら気分転換: 疲れたら気分転換、疲れたら気分転換、疲れたら気分転換