



ほけんだより

枚方市立長尾小学校

1月のほけんもくひょう

寒さにまけない体を作ろう

明けましておめでとうございます。冬休みはゆっくりと休めましたか？3学期は気温が下がり、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行しやすい季節です。去年に引き続き、新型コロナウイルス感染症の流行もあるので、手洗い・換気・ソーシャルディスタンスなど感染予防にしっかり取り組みましょう。



さむくなると、あたたかい部屋にずっとこもっていきたくありません。しかし、換気をしていない部屋にずっといるとみんなの体調に悪い影響が出てしまいます…。



部屋の換気をしないとどうなる？

- 換気とは、まどを開けて部屋の空気をいれかえることをいいます。
- 部屋の中にいる人の呼吸によって、教室の中の二酸化炭素が増えてしまいます。人間の体はたくさんの二酸化炭素をすいこむと…

あくびが出る

めまいがする

きもちがわるくなる

頭がいたくなる

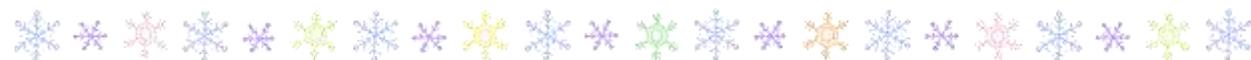
などの体調の変化が出てことがあります。

- また、くしゃみやおしゃべりなどによって空気の中にたどっていたカゼのウイルスが増えてしまい、カゼなどの病気にかかりやすくなります。



ウイルスはかわいた空気が大好き！

- カゼやインフルエンザなどのウイルスは、低い温度（15～18℃）と低い湿度（40%以下）が大好きです。（※湿度とは…空気中の水分のわりあいのこと。同じ温度でも湿度が高いとあつく、湿度が低いと涼しく感じます。）
- 湿度が低い（＝空気が乾燥している）ということは、空気中の水分が少ないということです。すると、空気の中にあるウイルスは元気になり、いろいろなところまで動くことができるようになります。
- ウイルスは自分一人では増えることができません。ほかの生き物の中に入ることによってしか増えることができないのです。なので、空気が乾燥してウイルスが自由に動くことができるのは、ウイルスにとって良いことなのです。

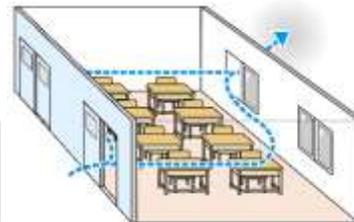
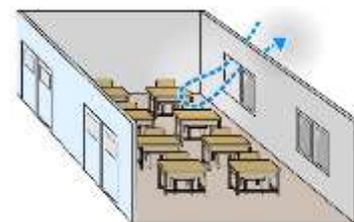


どうやって換気したらいいの？

- まどを開けるときは、風の出口と入口を作ることが大切です。窓を1か所開けても効果はありますが、部屋全体の空気が変わりづらいです。

窓を一つだけ開けた場合

窓を二つ開けた場合



換気のポイント

- ・開ける窓は1か所より2か所
- ・二方向の窓をあける
- ・部屋の対角線を開けると効果的



いろいろな病気が防げるよ 手洗い

最近学校で手あらいをしっかりせず、ぬらしているだけだったり、手をあらってもハンカチでふかずに、周りにピピッと水を飛ばしている人をよく見かけます。手には、見えないウイルスやばい菌がたくさんついています。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの病気は、せきやくしゃみで感染するよりも、この「手」を介して感染するパターンが一番多いです。

つまり、手は見た目によごれていなくても、ウイルスやばい菌がついている可能性があるため、石けんと水できれいに洗いながず習慣をつけることが、びょうきを予防するために、一番大事な手段なのです。「寒いから」とめんどくさがらずに、しっかりと手あらいをするようにしましょう！

手洗い VS コロナウイルス 勝つのは手洗い！

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっく物によって **24～72時間** くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…！

そこで、手洗い。

- ① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- ② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

指先、指の間、手首、手のひら など、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利！