



2020.12.11
北明小学校
保健室



12月の保健目標：寒さに負けない体をつくろう

かぜやインフルエンザ・コロナウイルス 2つのレベルでチェック！

まずは質問に答えてみましょう。
 (「はい」は1点・「いいえ」は0点で計算します。)



◆免疫レベルはどれくらい？

- ◇毎日よく寝ている (はい・いいえ)
- ◇栄養のバランスよく食べている (はい・いいえ)
- ◇外で遊んだり体を動かすことが好き (はい・いいえ)
- ◇生活リズムはきちんとしている (はい・いいえ)
- ◇ストレス(いやなこと)は上手に発散している (はい・いいえ)

◆予防レベルはどれくらい？

- ◇手洗い・うがいをしっかりしている (はい・いいえ)
- ◇鼻からあごまでマスクをきちんとつけている (はい・いいえ)
- ◇部屋の温度と湿度には気をつけている (はい・いいえ)
 (温度20度くらい、湿度50～60%)
- ◇30分毎に1回は換気をしている (はい・いいえ)
- ◇用のないときは人ごみには行かない (はい・いいえ)

まじわるのは、どのゾーンかな？

たてのグラフは免疫レベル。
よこのグラフは予防レベル。
合計点がまじわるのは、どのゾーン？



それぞれの合計点を
だしててみよう

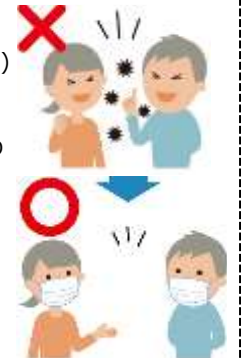
*自分がなったゾーンを読んで、自分の生活を振り返って寒さに負けない体を作るようにしていきましょう！



	<p>毎日の生活は規則正しくて、いい感じ。でもウイルスへの注意がたりないかな？ 免疫力が強くて、ウイルスに負けることがあるかも。</p>		<p>ウイルスが体に入るのをバッチリ防いでいます。もし、入っても、ウイルスと闘う免疫力が強いので、病気になりにくいよ。</p>
	<p>冬になると、よくかぜをひくんじゃないかな？ ウイルスは体に入りたいうらい。免疫力も弱いから、病気になりやすいよ。毎日の生活を見直した方がいいね。</p>		<p>ウイルスへの注意はバッチリ。でも、免疫力が弱いので、ちょっとした油断で体がウイルスに負けることもあるかも。睡眠・運動・食事に気をつけていきましょう。</p>

病気の原因となるウイルスを運ぶ「飛まつ」

インフルエンザ、手足口病、風しん、新型コロナウイルス感染症などの感染症は、感染者がとばす「飛まつ」が感染の原因になっています。くしゃみなどで口から飛ぶつばの細かいしぶきのことを「飛まつ」といいます。飛まつは、くしゃみの時の目に見える大きいものから、話しているときの目に見えない小さなものまであります。飛まつとの距離は、くしゃみの時2mくらい飛ぶと言われています。また、密接した会話や発声は、ウイルスを含んだ飛まつを飛び散らせがちで、WHO はマスクをしていないと「5分間の会話で1回の咳と同じくらいの飛まつ(約3000個)が飛ぶ」と報告しています。ウイルスを含む飛まつに触れた手などから飛まつが体の中に入ってくる「接触感染」もあります。飛まつが体の中に入らないようにすることが感染症の予防になります。



◆飛まつによるウイルスの感染を防ぐ基本◆

- ◇マスクを着用する
 - 鼻と口をしっかりとおおってマスクの効果を高めよう
- ◇手のすみずみまで石けんを使って洗う
 - 手洗いのイラスト
- ◇こまめに換気をする
 - (空気中に残る飛まつを外に出す)
- ◇ほかの人と1～2mの距離をとる
 - (飛まつは2mまで飛ぶ)