

ほけんだより 11月号

がっこう

大阪府立なにわ高等支援学校

H30.11.6



風が冷たくなってきました。本格的な冬はもうすぐそこです。一日の気温差が大きい時期です。そのためか、校内で風邪を引いている人をちらほら見かけるようになりました。さて、みなさんは冬の準備は進んでいますか？風邪やインフルエンザに負けない体づくりをしていきましょう！！

かぜ よぼうさく 風邪・インフルエンザ予防策

① 休み時間になったら**換気**をしましょう！



教室の空気を入れ替えることによって、ウイルスを外に追いやり、教室内の環境を整えます。

② せきやくしゃみが出るときは、**マスク**をしっかりとつけよう！



せきやくしゃみをする人が教室内の他の子にウイルスを“うつさない”・“感染を広げない”ようにするためにしっかりと『マスクをしましょう！』

③ 定期的に**手洗い**を行い、きれいな環境を保ちましょう！！



「鼻をかむ」「鼻を手でこする」「くしゃみ・咳を手で覆う」このとき、ウイルスがたくさん手に付着します。その手で、手すりやドアノブに触れるとウイルスが付着し、別の人が触れ、感染を引き起こしてしまいます。それを防ぐためにもしっかりと『手洗いをしましょう！！』

④ 3食しっかりと**主食・肉**や**魚・野菜**など**栄養**バランスのとれた食事をしましょう！



体調を整えて、栄養をバランスよくとって、免疫力（ウイルスと戦う力）を高めましょう！
納豆・ヨーグルト・バナナ等のように栄養価が高く、消化の良い食品がより効果的です。

ウイルスや細菌の感染経路を知っておこう

インフルエンザウイルスや、感染性胃腸炎などの原因になるノロウイルス、ロタウイルスは冬に活発になるウイルスです。ウイルスはいろいろな方法で、病気をうつし、広めていきます。うつりかたの特徴を知っておくと感染症を予防できます。また、感染症が広まっても食い止めることができます。

飛沫感染

感染している人がくしゃみや咳などをしたとき

咳でウイルスや細菌を含んだしぶき（飛沫）が飛び散る

↓

まわりの人の鼻やのどにくっついて感染する




空気感染

ウイルスや細菌が空気中を漂っているとき

ウイルスや細菌が感染力を持ったまま空気中を漂っている

↓

呼吸によって吸い込まれて感染する



接触感染

ウイルスや細菌に直接接触したとき

直接感染	間接感染
<p>感染している人の皮膚や血液・体液から感染</p> 	<p>ウイルスや細菌がくっついている物から感染</p> 



しせい ただ 姿勢を正しくしよう！

良い姿勢のポイント！

- あごを少し引く
- 頭のてっぺんを天井から糸でつられているイメージ
- 肩の力をぬき、左右の肩の高さを揃える
- おしりの穴に軽く力を入れる感じで、おしりを引き締める
- おへその辺りに軽く力を入れ、おなかを引っ込める

