ほけんだより

2020年　2月

大阪府立西野田工科高等学校
定時制の課程　　保健室

高

低

湿度50%以下

カゼやインフルエンザの ウイルス

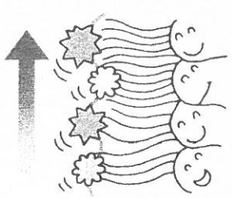
乾燥が好き

空気中で
長く元気に
活動できるから

人のからだ

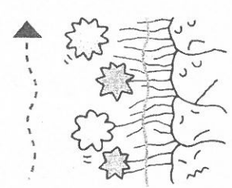
乾燥が苦手

鼻やのどの
ウイルスを追い出す
力が弱まるから



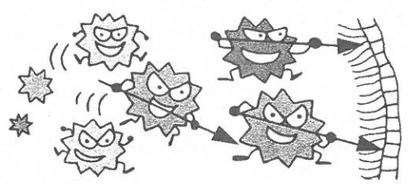
湿度 高

元気な線毛は
ウイルスを外へ
運び出しちゃう



湿度 低

粘膜が乾燥すると
線毛の動きが
にぶっちゃう



ウイルスに感染

乾燥を防ぐには

❶ 加湿器で湿度を50～60%にキープ
❷ 暖房で乾燥した空気を入れ替える
❸ からだの中も乾燥しないよう、こまめに水分補給
❹ マスクで鼻やのどの湿度をキープ

参考:厚生労働省 HP

☆.新型コロナウイルスってなに？

熱や上気道症状(風邪症状)を引き起こすウイルスで、人に感染を起こすコロナウイルスは6種類あり、その中で新しく発見されたウイルスです。

☆.新型コロナウイルスはヒトからヒトにうつる？

うつります。予防は風邪や季節性インフルエンザと同じように手洗い、うがい、せきエチケットが大切です。

☆.新型コロナウイルスはペットからうつりますか？→うつりません。

☆.病気になるまでの期間はどのくらい？

期間は現在はっきりとわかりませんが、最大14日程度と言われています。

てあら 手洗い

うがい

じゅうぶん すいみん 十分な睡眠

人混みを避ける

すき間があいている

イライラして反射的に怒りをぶつけてしまったことはありませんか？ 怒りを感じたら6秒待とう

イラっとする できごとが発生

怒りがふつふつ とわいてくる

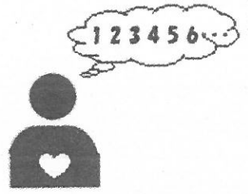
反射的な言動

反射的にひどい言葉を浴びせたり、暴力をふるったりする

一度してしまったことは、取り返しがつきません。最悪の結果になることも…

6秒数えてみると…？

心の中で「1，2，3，4，5，6」とゆっくり数える



少しずつ落ち着き、怒りのピークが過ぎると、冷静に対処しやすくなる

それでも落ち着けない時は、いったんその場を離れよう。

「すみません、トイレに行かせてください」等と伝えてから

参考：「今日から使えるアンガーマネジメント 怒らず伝える技術」ナツメ社