

学校から見える山が、紅葉のいい旧時を迎えています。♡Q
先日、秋の視力検査で「春と比べて視力がぐんと上がった生徒がいました。
「視力回復に工夫がしていい。メガネも変えていい。」よくよく聞くと、登下校のバスの中
から山を見て、とのと。遠くの景色を見ることは目にやさしいと言われますが、
今回のことは目のピント調節の筋肉が、山を見ることでリラックスし、視力アップにつなが
たのではと考えられます。みなさんも時々山を見て、目の力、肩の力を抜いてみませんか？

【11月の保健目標】 冬季の感染症予防をしよう

予方の基本は
手洗い・うがい

インフルエンザの流行する季節が近づいてきました。冬の季節に流行する感染症はインフルエンザだけではなく、冬に流行しやすい感染症を紹介するとともに、自分でできる予防法をお伝えします。

マイコンズ

一、

発熱(38~40℃近く)
咳がつく
胸痛、疲労感、頭痛

感染性胃腸炎

1952年2月

嘔吐、下痢
腹痛、發熱(微熱)

原因はノロウイルスによるものが
多い。トイレの後の手洗いが大事。

ようねんきん

溶連菌感染症

12月
2012
12-3月

急な発熱(38~39℃)
のどの痛み・腫れ
小さい発疹(身体・手足)
舌にイチゴのようなブツブツ

インフルエンザ

(2A
~3A

急な発熱
全身のだるさ、痛み
関節痛、筋肉痛

★朝から 37.5° 以上の発熱は注意

空気が冷たく、乾燥する季節です。
のどを守るために
自分でできることを……

マスクをする

自分の温かい息で"
保湿効果が高ま
るのが嬉しいや
すく
たります。

うがいをする

うがい、ほのどを適度に
刺激して、粘り膜の分泌を
血行をよくしたりします。また
のどの潤い、糸状毛の
活動が弱まるのを防ぎ
ます。

加湿する

のどの糸糸毛の活動を
活発にするために、
加湿器などで室内の
湿度を50~60%に
保ちましょう。

教室の加湿は
保健委員が
担当します😊

よろしくお原
します

水分補給する

身体の真々燥が進むと、どの
痛みを感じるようになります。あ
また、すゝとのどが痛いというときは
ウイルスや細菌に感染して、
"のど"に炎症が起きている状態です。



食事の前の
手洗いを忘れない!!

感染予防の第一歩!!
咳エチケットを守りましょう!

マスクは「目」
自分で用意しましょう

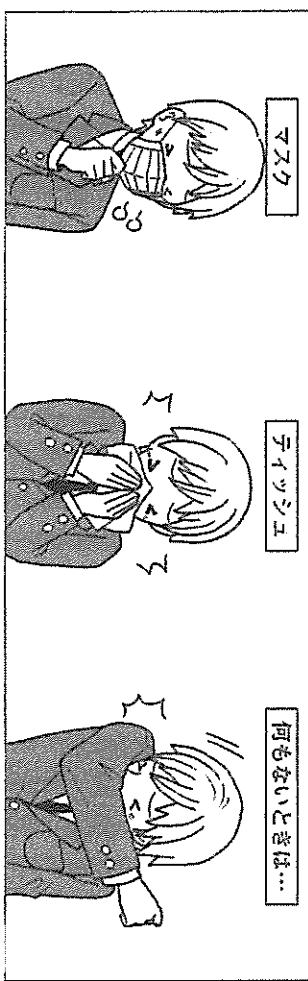
マスクの正しい使い方

指導 広島大学大学院 医歯薬保健学研究科 ウイルス学 教授 坂口 剛正 先生

インフルエンザは、主にせきやくしゃみなどの飛沫^{ひまつ}によって感染が広がります。インフルエンザの広がりを防ぐには、まず感染した人が、せきエチケットとしてマスクをすることが大切です。

せきエチケット

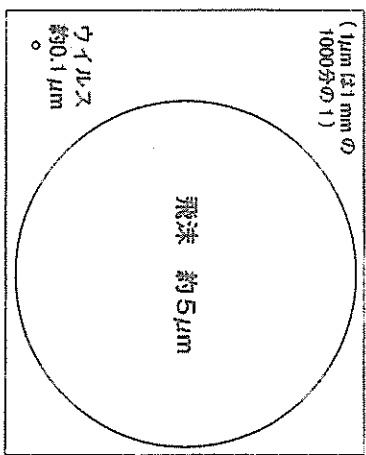
くしゃみやせきで出る飛沫は、約2m飛ぶといわれています。くしゃみやせきが出る場合は、マスクをして飛沫の拡散を防ぎましょう。もし手元にマスクがない場合、せきやくしゃみの際は、ティッシュなどで口や鼻を覆いましょう。口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てます。くしゃみやせきを手で覆った場合は、手をよく洗いましょう。



ウイルスと飛沫のサイズ

インフルエンザウイルスは、約0.1μmととても小さなサイズです。感染防止にマスクをしていても、インフルエンザウイルスは単体では、マスクをすり抜けてしまいます。

ただ、ウイルスは通常飛沫に包まれた状態で飛散し、飛沫の大きさは約5μmです。マスクは、完全にではありませんがこの飛沫を防ぐことができますと考えられています。

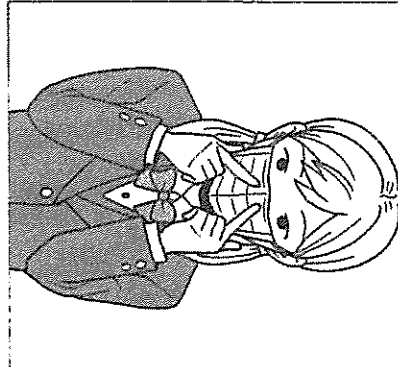


マスクをつけるときは隙間を作らない

鼻、口、顔をしっかりと覆う

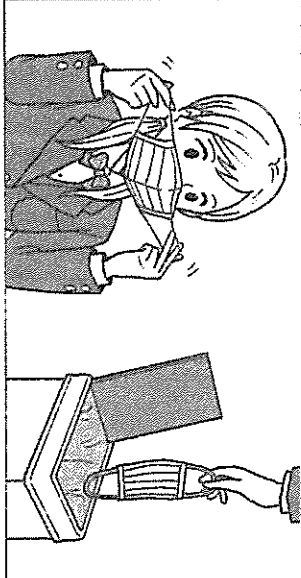


鼻の周りを押さえて隙間をなくす

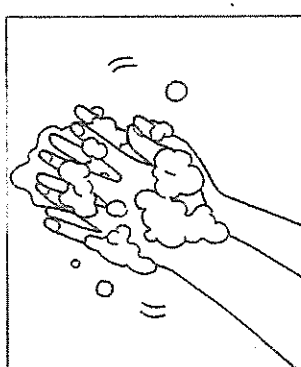


マスクを捨てるときはひもを持つ

捨てるときは、フィルター部分は触らず、ひもを持って捨てる



マスクを外した後は手を洗う



マスクのついで

マスクには大きく分けて、「不織布マスク」と「ガーゼマスク」があります。不織布マスクは、「織っていない布」という意味で、繊維や糸などを織るのではなく、熱や化学的作用により接合、またはからみ合わせたシート状の布のことをいいます。現在、家庭用のマスクのほとんどが不織布マスクです。

一方、ガーゼマスクは、綿織物を重ね合わせたマスクです。ガーゼマスクは飛沫を捕捉

する十分な効果が得られないので、感染対策には不織布マスクを選びましょう。

