

12月 ほけんだよい

平成30年11月30日
春日部市立宝珠花小学校
保健室

寒い冬、準備はできていますか？



いよいよ、2017年の終わりが近づいてきました。今年はどうな1年でしたか？今月は1年でいちばん日が短い「冬至」があります。体が温まるゆず湯に入ったり、ビタミンEの多いかぼちゃを食べて健康に過ごしましょう。いつもより長い夜の時間に、1年を振り返って来年の目標を立てるのもいいかもしれませんね。また、インフルエンザだけでなく、溶連菌感染症やノロウイルスの流行る季節です。みなさんは、きちんと予防できているでしょうか。早寝・早起き・朝ご飯で体調を整えて、元気に冬を過ごしましょう。



インフルエンザ予防の3つのステージ！

保湿・加湿で弱らせる

インフルエンザウイルスが苦手なのは高温多湿。湿度が50%以上だと、感染力は弱くなり、寿命も短くなります。



換気で追い出す

インフルエンザはくしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込んで感染します。暖房で乾燥した部屋にはウイルスが漂っているので換気で追い出しましょう。

免疫力でやっつける



保湿



睡眠



運動



バランスのよい食事



ストレスをためない

ウイルスをへらす！！

手洗いでシャットアウト

ウイルスのついたものを触った手で、目や鼻、口などを触ると、ウイルスがからだの中に入ってしまう。そうなる前に手洗いで流しましょう。



ウイルスをいれない！



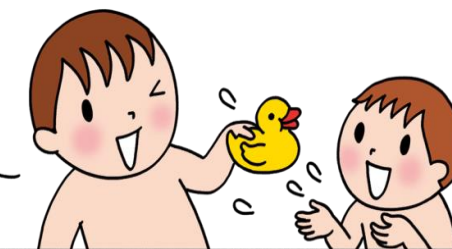
マスクでガード！！

インフルエンザの感染で一番多いのは、くしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込むことです。感染している人はマスクをするのがエチケットです。

ウイルスとたたかう！

からだに入ったウイルスは、細胞を乗っ取ってどんどん増えます。そうすると様々な免疫細胞が協力して、ウイルスを攻撃し、追い出してくれます。

スキンケア



●入浴のポイント

毎日の入浴で体を清潔に保つことは大切ですが、洗浄力の強い石けんやボディソープで洗うと、かえって肌を乾燥させます。洗浄力がゆるやかで刺激の弱い物を少量、よく泡立ててから使しましょう。肌が乾燥ぎみのときは、タオルではなく、手でやさしく洗う程度で十分です。

乾燥対策のポイント

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなどで、室内の湿度調節を行いましょう。子どもの肌質や年齢に合った保湿剤を見つけておくのも良いでしょう。