

ほけんだぶり1

2019年 1月30日 玉商生保健康会

担当 1B

1月24日に

岡山県にもインフルエンザ

警報が発令されました。

かぜやインフルエンザにかかっている人が教室に居る場合、空気中のウイルスによって感染を拡大する恐れがあります。授業前には十分な程換気を行い、空気を入れかえましょう。

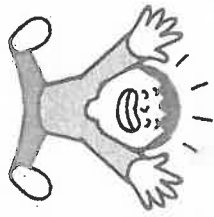
寒ーい冬 健康習慣 意識しよう



食べすぎと運動不足にウイルスが。日常生活に運動を取り入れよう。



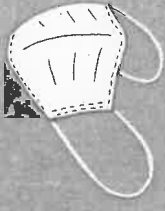
インフルエンザやノロウイルスの予防にしっかりと手洗いを。



寒さ自体ストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識してやってみよう。



夜更かししないでしっかりと睡眠。規則正しい生活習慣はキー。



マスクって、ホントに予防できる？

かぜ・インフルエンザ予防の定番アイテム、マスク。冬になると、マスクをつけている人をあちこちで見かけます。でも実は、かぜ・インフルエンザの原因である「ウイルス」は、マスクの網目を通りぬけてしまうくらい小ささ。では、どうしてマスクで予防ができるのでしょうか？

マスクの働き その1

マスクを正しくつけると、自分がかく息の湿気、のどや鼻が乾燥しにくくなります。ウイルスは乾いたところで活発になるため、湿気を保つことで活動を抑え、感染しにくくすることができます。

マスクの働き その2

かぜやインフルエンザにかかった人がせき・くしゃみをする時、鼻水やつばと一緒にウイルスも体外に飛び出します。マスクで鼻水やつばを止めることで、ウイルスの飛び散りも防げるのです。

強い感染力を持つノロウイルスに気をつけよう

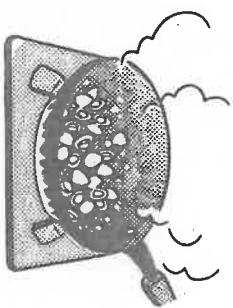
トイレ後や食事前には手洗いを



嘔吐物処理の際にはウイルスに触れないようにする



食品中（二枚貝など）にウイルスが含まれていることがあるので加熱して死滅を（85℃、90秒以上）



教室の換気をしてインフルエンザを予防しよう

