



ほけんだより

12月 
西尾東高校保健室 2011

まもなく冬休みですね。冬休みはイベントが多く、人混みに行く機会もあると思います。

感染症は人からうつされます。感染症にかかって年末年始を台無しにしないように対策をしっかりとしよう！

3年生は受験間近になりました。勉強のラストスパートにも、健康が一番大切です。

『押さえておきたい「冬の感染症」対策』

気温と湿度が下がる冬、風邪やロタウイルス、ノロウイルスなどによる急性胃腸炎、インフルエンザが流行し始めます。

今年はインフルエンザだけでなく、マイコプラズマ肺炎も流行しています。

冬に感染症が流行する理由は？

乾燥です

■冬はウイルスが強くなる

ウイルスは寒くて乾燥した環境が好き。

■冬は感染の範囲が広がる

ウイルスの水分が蒸発して比重が軽くなるため、くしゃみなどで遠くまで飛んだり、空気中に浮遊し続けます。

(例) 湿度が40%以下 → 30分もの間 ウイルスが漂い続ける。

■冬は人の免疫力が低下する

乾燥により喉や鼻の粘膜が痛みやすくなり、ウイルスの侵入を防げなくなります。



対策

ウイルス感染を防ぐには？

■水分補給、加湿

夏のように汗をかかなくても、呼吸や皮膚から1日約1000mlの水分が失われます。夏は気をつけていますが、冬も意識して水分を摂りましょう。

(例) 飲み物、マスク、部屋にぬれタオルを掛けるなど

■換気 教室では、放課ごとに必ず5分以上窓を開けましょう！

例えば、風邪を引いている人が室内にいる場合、1回のくしゃみで口から出るウイルスは約100万個と言われていて、あっという間に風邪ウイルスの温床になってしまいます。

■うがい、手洗い、睡眠、栄養

やはり、基本的な予防法も必須です！



感染してしまったら？

■スポーツ飲料などの水分補給が有効

発熱や下痢、嘔吐などによりいつもより水分が体外へ排出されることが多いため、脱水症状を起こしやすくなっています。

風邪やインフルエンザ、急性胃腸炎などにかかった時の水分補給は特に重要です。

* 先月号のほけんだよりにも「免疫力」について載せてあります。*