

ほけんだより
 ちゅうせんごう
 冬休み直前号

平成28年12月20日(火)
 鶴見中学校 保健室 針田悠里江

ちゅういほう
インフルエンザ注意報!

もうすぐ冬休み、大勢の人がいる場所にもでかける機会が増えますね。毎年12月～2月にかけてインフルエンザが大流行します。楽しいイベントや新学期を元気に迎えるためにも、予防に気を配りましょう。



てあら
◇手洗い・うがい・〇〇呼吸!?◇

残念ながら、病気の感染(菌やウイルスが体の中にはいること)は予防接種でも防げません。感染の予防には、手洗い・うがい以外にもう一つ、近年注自され始めた有効なものがあります。

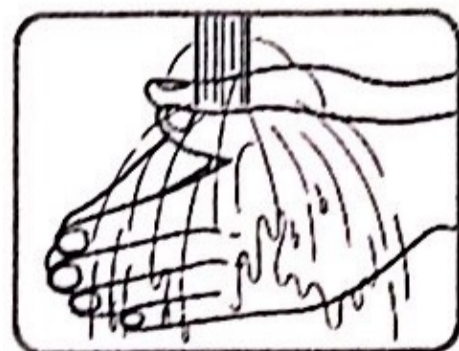
さて、このほけんだよりを読んでいる今、あなたの口は開いていますか?閉じていますか?ポカンと開いてしまっている人は要注意!実は呼吸する場所が鼻と口では、体へ与える影響が大きく違うことが分かっています。普段の呼吸を鼻呼吸にするだけで風邪やインフルエンザが予防できるんです!

- 空気まじって菌やウイルスなどの異物が入りやすい
- さえぎるものがないので口の中や、のどが乾燥する
 ⇒ウイルスが楽に活動できる

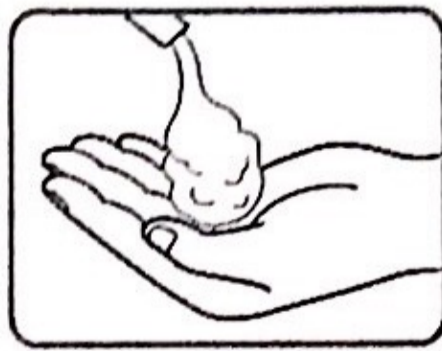


- 口よりも鼻の方が小さいので、異物が体に入る確率が下がる
- 鼻の粘膜によって、湿気を含む空気を吸い込むことができる
 ⇒ウイルスが活発に活動できなくなる

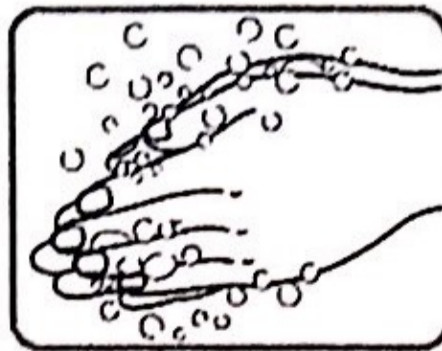
もちろん手洗い・うがいも同じくらい大事です!しっかり洗い流しましょう。



① まず手指を流水でめらす



② 泡せっけん液を適量手の平に取り出す



③ 手の平と手の平を擦り合わせよく泡立てる



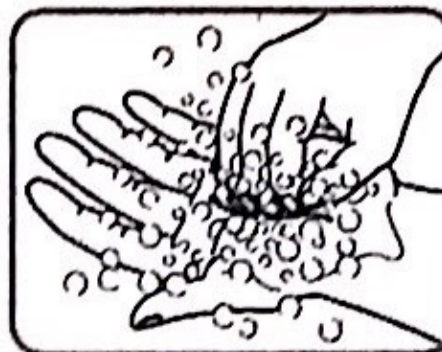
④ 手の甲をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)



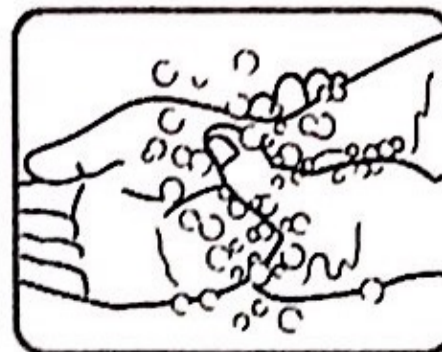
⑤ 指を組んで両手の指の間をもみ洗う



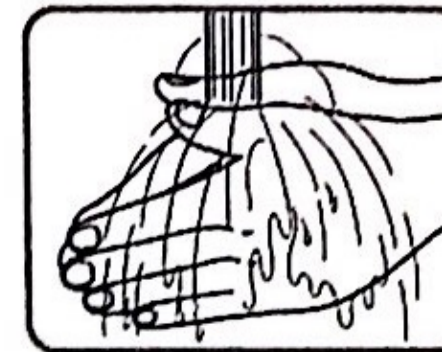
⑥ 親指をもう片方の手で包みもみ洗う(両手)



⑦ 指先をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)



⑧ 両手首までていねいにもみ洗う



⑨ 流水でよくすすぐ



⑩ ペーパータオルでよく水気を拭き取る