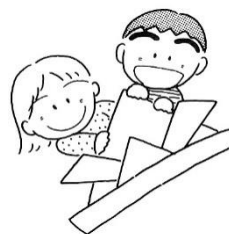


5月 №1

風船

(ほけんだより)



令和2年5月11日
横浜市立山元小学校
校長 石田 薫
養護教諭 磯野松代

新型コロナウイルス対策のために臨時のお休み期間が長く続いています。みなさんと過ごせる日を楽しみにしています。新型コロナウイルスは、まだわからないことが多い病気です。

しかし、私たちにできる基本的な感染症の予防は同じです。なぜ友達と近づいて遊んではいけないのか、なぜきちんと手を洗う必要があるのかなどを理解して、予防に心がけましょう。一人ひとりが行動に気をつけることで、自分もほかの人の健康も守ることになります。

ウイルスってなに？

- いろいろな病気を引き起こす最も小さい病原体。電子顕微鏡でしか見るできない、およそ30～150nm(ナノメートル、1mmの百万分の1)の大きさです。これは、もしも、ウイルスをごま(2mm)の大きさとすると人間(170cm)は富士山の9倍(3400m)の高さになります。
- 生き物の細胞がないと増えることができません。必ず細胞に侵入して、その細胞を利用してコピーのように増えます。増えたウイルスは、最初に侵入した細胞から次の細胞へ次々に移っていきます。

ウイルスは、目に見えないのでどこにいるかわかりません。ウイルスは人を選ばないので、誰でも感染します。感染した人の8割は自分の免疫力で治っているといわれています。しかし、まだ、治療法も効く薬もワクチンも研究している途中なので、大勢の人が感染してしまうと、病気が重くなる人も増えて、病院で治療することができる人数を超えてしまいます。感染の広がりを止める方法として、「ウイルスは生き物の細胞がないと増えることができない」ので、人と人が接触しないようにして、ウイルスが増えることを抑えようとしています。

新型コロナウイルス予防の基本を守りましょう

咳やくしゃみをする時、つばと一緒にたくさんのウイルスが飛び散ります。まわりの人は、吸い込んでしまうことでうつります。

ドアノブや手すりを触った手で口や鼻を触ることでウイルスが体の中へ入ります。

部屋をずっと締め切っていると、空気中に浮いているウイルスを吸い込んでしまいます。

外出は控える、外に出る時は、マスクをする・人との距離を保つ

食事の前・トイレの後などに、必ずきちんと手洗い・うがいをする
帰宅した時は、顔を洗うこともプラス

窓を開けて換気をする



病原体が体に入るとよく起こる症状の理由は、

① 咳をする 鼻水がでる

咳をしたり、鼻水をだしたりして、病原体を体の外に出そうとする症状、しかし、咳のしぶきや鼻水の中に病原菌がいるため、ほかの人に広げる感染源になる

病原体を体に入れない習慣を身につけよう



家に入る前に、服をはたく

マスクをする



咳エチケットを守る

- ・人にむかって咳をしない
- ・咳をするときは、口をおおう



○正しくつけ方



マスクを鼻の形に合わせる



あごの下まで広げる



ひもを耳にしっかりとかける

×間違ったつけ方



マスクから鼻も口も出ている
鼻が出ている

あご下までのばしていない

② 熱をだす

白血球など体を守る細胞は高い体温でより働きがよくなり、病原体は増えにくくなるので有利になる症状

はじめに生まれつき備わっていて、病原体を「食べて」体を守る細胞が働きだし、次に病原体の情報を記憶する細胞が働き抗体をつくる

しかし、高熱が続く時は体を守るためだけでなく、病気で熱がでていることも考えられる

病原体に負けない体づくりをしよう



3食しっかり食べる



体を動かす



十分に睡眠をとる



体温をきちんと測りましょう

体温は、起きたばかりの時と運動や食事をしたりした後では、違ってきます。同じ時間の同じ条件で、たとえば、朝食の前などに体温を何度か測り記録しておきましょう。できれば覚えておきましょう。体の状態を知る基本になります。

体温計の使い方



☆自分の平熱（ふだんの体温）を知っておきましょう。

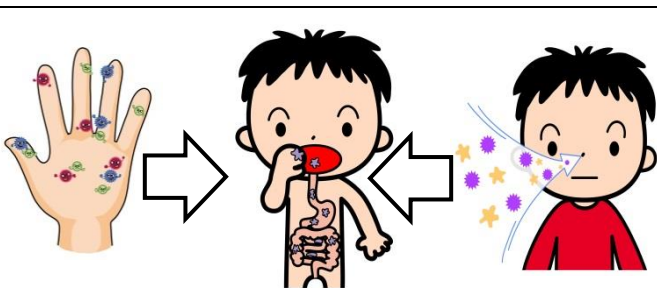
【保護者のかたへ】体温を脇の下で測るときには、次のことにお気をつけください。

- ① くぼみに体温計の先をあてる＝腋窩動脈にむけます。
- ② くぼみの中の温度を測ることになるので、脇をきちんとしめる。脇をあけてしまうと空気が入って正しい体温が測れない、計測時間内に体温計の出し入れをしない。

病原体を体の中に入れないように気をつけよう

てあらい・うがいをしよう！

○かぜやインフルエンザのウイルスはどのように体の中に入ってくるのでしょうか？



空気中や手についた病原体のほとんどが、口や鼻から体の中に入ります。



てあら 手洗いのしかた

1. 手のひら



2. 手のこ



3. 指のあいだ



4. つめのあいだ



5. 親指のつけね



6. 手首

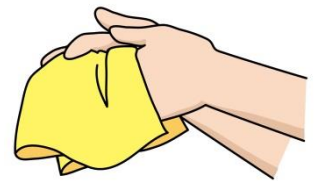


7. よく水で流す



8. ハンカチでふく

(毎日洗ったものとりかえる)



朝起きたら、外出から戻ったら、食事の前



じょうずなうがいのしかた



15秒、ガラガラ、ガラガラと15~6回します。ちょっと大変ですが、がんばって!

① ぶくぶくうがいを1回する。
口の中の汚れを流す。

② がらがらうがいを3回(1回15秒)する。
のどの奥の病原菌を流すようなつもりで

口の中をきれいにしよう! よくかんで食べよう!

病原体の侵入を最初に防ぐところは、口の中やのど、鼻になります



唾液(つば)には、殺菌効果がある。病原体にその効果が集中できるように、歯みがきで口の中をきれいにしておく。



ウイルスは細胞内で増える。乾燥は、細胞を傷つけて侵入しやすくしてしまう。また、鼻やのど線毛の働きを悪くしてしまう。

① よくかんで食べて、唾液(つば)をたくさん出す。

② 口を閉じて呼吸をして、口の中の乾燥を防ぐ。