

ほけんだより 12月

2020年12月2日
北京日本人学校 保健室

*** ** ** ** **

今年もあとわずか。1年の締めくくりとして、ふりかえりや反省とともに、やり残したことをすませ、新年を気持ちよく迎えたいですね。また、気温が低く乾燥しやすいこの時期は、ウイルスが活発に活動するには好条件。ウイルスに負けない体をつくり、今月も元気にすごしましょう！



インフルエンザ・かぜ
を予防する

3つのステージ

ウイルスをへらす

①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の環境。湿度が60%以上だと感染力は弱くなり、寿命も短くなります。

★ポイント★

室温20~22℃、湿度50~60%がベスト。

②換気でおいだす



インフルエンザやかぜは、くしゃみや咳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ただよっているため、換気でおい出しましょう。

★ポイント★

対角線にまどを開ける。
1時間に1回程度。

ウイルスをいれない

①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、ウイルスが体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。

★ポイント★

外から帰ったら。
食事の前、トイレのあと など

②マスクでガード

感染原因で一番多いのは、くしゃみや咳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。予防でマスクをするのもいいでしょう。



★ポイント★

マスクと顔の間にすき間をつくらない。

ウイルスとたたかう

①繊毛でおいだす



のどから肺までのとおり道には、繊毛が並んでいます。口や鼻から入ってきたウイルスを、運動会のおどまねくのような動きで外へ外へと運びます。

②免疫力でやっつける



体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。そうするとさまざまな免疫細胞が協力して、ウイルスを攻撃して、おいだしてくれます。

暖房機器について

先月から北京では暖房が付き、室内はあたたかく感じるようになりました。しかし、部屋を閉めたまま暖房を長時間つけておくと、“顔がほてる”“頭が痛くなる”“めまい”“イライラする”といった症状がみられることがあります。これは室内の空気が汚れていたり、空気が乾燥したりしているためです。乾燥した空気は病気にに対する抵抗力を弱め、かぜをひきやすくさせます。1時間に1回は窓を開け、新鮮な空気と入れ替えましょう。また、暖房機器のまわりでは走ったり座ったりしないなど、事故がおこらないよう気をつけましょう。



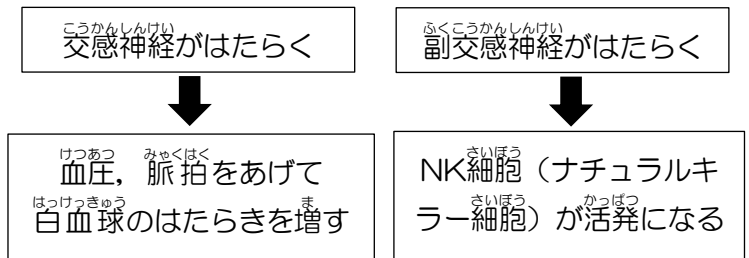
冬でも水分補給！

暖房による頭痛や吐き気は脱水が原因になっています。冬に脱水？と思う人もいるかもしれませんが、乾燥した環境では、皮膚や粘膜、呼吸により体の水分が失われていきます。知らず知らずのうちに体の水分が蒸発し、脱水症状になってしまいます。汗をかかないから・・・のどが渇いていないから・・・と思いがちですが、こまめな水分補給で脱水症状を予防しましょう。



免疫力と深い関係自律神経

自律神経には活動するときにはたらく交感神経と、休んだり眠ったりするときにはたらく副交感神経があります。この2つがバランスよくはたらいっているとき、免疫力はアップし、どちらかが一方的にはたらきすぎると免疫力は下がります。



免疫力アップ！！

自律神経を整えるには・・・
鼻から3～4秒ほど「すーっ」とゆっくり息を吸い、次に口をすぼめ6～8秒かけて「ふーっ」と、できるだけゆっくり長く息を吐き出す。これを1日1回3分間やるだけ！

こんな症状に注意！！

こんな症状がある場合は、無理をせず家でゆっくり休みましょう。

- ①発熱 ②咳 ③のどの痛み ④胸の違和感 ⑤呼吸困難 ⑥軽度の体の痛み／腰や背中の筋肉痛／疲労感／だるさ ⑦吐き気（嘔吐）／下痢 ⑧頭痛 ⑨動悸 ⑩その他

上記の症状で欠席・早退した場合は、これらの症状が消失したのち48時間（嘔吐・下痢は72時間）を経過してからでないと、登校することができません。ご確認ください。

これからの時期は、新型コロナウイルス以外にも、インフルエンザ、かぜ、ウイルス性胃腸炎などが流行しやすくなります。北京市や日本大使館からは発熱外来のある病院情報が発信されており、中には日本語対応が可能な病院もあります。37.3℃以上の発熱があったときはどこの病院へ行くのか、事前に確認をしておくと、いざというときに安心ですね。