

# ほっぺたより12月

勿来第二小学校  
保健室  
R1.12.17

冬休みは、クリスマス、年越し、お正月と楽しい行事が続きますね。でも、夜ふかしや食べ過ぎは体調を崩す原因になってしまうかもしれません。カゼをひいてつらい冬休みだった…なんてことにならないよう、生活のリズムを崩さず元気に過ごしましょう。



## かぜ・インフルエンザの季節

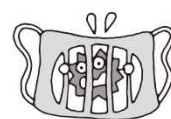
	かぜ	インフルエンザ
症状の出方	のどや鼻	全身
進行	ゆるやか	急激
発熱	38℃前後の微熱	39～40℃の高熱
寒気	軽くある	強い
鼻水	ひき始めに出る	後から出る
咳	軽くなる	たくさん出る
筋肉・関節痛	痛みは軽い	痛みが強い



## インフルエンザ vs マスクの効果

### ウイルスをマスク内にとどめる

●インフルエンザウイルスの大きさは0.1μm。不織布マスクの目は5μm。これだと通り抜けちゃう？ 実はウイルスを含む咳やくしゃみの飛沫は水分で5μm以上の大きさに。また表面に電気を帯びるので、大きなマスクの目でも、ウイルスを捕捉できるのです。  
(1μmは1,000分の1mm)



### ウイルスの侵入を防いで予防する

- 飛沫を吸い込む量を抑えます
- ウイルスで汚染された手で鼻や口を触る機会を減らします
- のどの線毛に湿度を与え、ウイルスを排除する力を維持します



インフルエンザは症状がでる1日前から感染力があります。流行時期にはマスクを着用しましょう

## 体温の正しい測り方を知ってる？

- ① ワキの汗をふく
- ② ワキのくぼみの中央に体温計の先をあてる
- ③ 体温計は、下から上に向けて押し上げる
- ④ ワキをしっかり閉じてヒジをわき腹につける



## ☆☆冬休み 健康カレンダー☆☆

冬休み中も健康で楽しい生活ができるように、健康カレンダーにチャレンジしましょう！

- 早寝・早起き
- 朝ごはん
- 歯みがき
- 運動（15分以上）



1月8日（水）  
担任の先生に提出

