

# すこやかだより 11月

加茂高校保健室 R5.11.10



## 風邪症状に注意!

肌寒い季節になりましたね。

本校でも咳をしている生徒やくしゃみをしている生徒をよく見かけます。

登校前は体温を測り、いつもと違う症状がないか確認をしてきてくださいね♪♪

### ～学校での感染症対策～

○換気 :対角線上にある南側の窓と廊下側の窓を 10 cmほど開けて、常時換気を行ってください。

○手指衛生 :手についた細菌やウイルスには、丁寧な手洗いが最も有効です。トイレのあとや食事の前は必ず手洗いを行ってください。ハンカチも必ず持参してくださいね!

栄養バランスの取れた食事と休養をしっかりと、寒い冬を乗り切りましょうね!!



## 換気のギモン Q & A



**Q.** エアコンがついていれば換気はいらないでしょ?

**A.** 換気機能のないエアコンだと室内の空気を温めたり冷たくしてまた戻しているだけ。有害物質は出ていかないので換気が必要です。

**Q.** 換気すると寒いし、窓はちょっとだけ開けておけばいいよね?

**A.** 10～20cmを目途に。常時換気が理想ですが、気温が下がりすぎるとかえって風邪をひきやすくなるので、30分に1回など時間を決めて、寒さ対策も万全に。

**Q.** 換気扇を回しておけば十分?

**A.** 特にたくさんの人が集まる教室の換気は、換気扇だけでは追いつかないことが多いです。窓を開ける換気も併用しましょう。

## 風邪を引いたら熱が出るのはなぜ?



風邪のウイルスが体の中に入ってくると、脳が体温を上げる指令を出し、熱が出ます。ウイルスが悪さをしているというより、体の防御反応として発熱しているんですね。

病原菌と戦う「免疫細胞」は温度が高いほうが働きがいいので、発熱したほうがウイルスと

の戦いが有利になるとも言われています。発熱したらしっかり休んで、ウイルスと戦ってくれている体を応援しましょう。

一方で、熱が高すぎると体力を奪われ、体が負けてしまうかもしれません。病院を受診し、必要に応じて解熱剤を使うのも大切です。

