



2018年も残すところあと少し。今年はどうな1年でしたか？  
今月は一番昼間が短い「冬至」があります。暦では冬の真ん中と言われますが、実際には冬の寒さはここからが本番です。風邪予防に心がけ、元気に冬を乗り切りましょう。

## インフルエンザを予防する 3つのステージ

### 保温・加湿で弱らせる

インフルエンザウイルスは高温多湿が苦手。

- ・温度20～25度
- ・湿度50～60%

これでぐっと減りますよ。



ウイルスを減らす

### 換気で追い出す

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。換気で追い出そう。

換気は

- ・1時間に1回
- ・対角線の窓を開ける



### 手洗いでシャットアウト

ウイルスのついた手で、目や鼻、口などを触ると体に入ってしまうよ。

手洗いは

- ・食事の前に
- ・外から帰ったら



ウイルスを入れない

### マスクでガード

感染で一番多いのは、くしゃみや咳で飛び散ったウイルスを吸い込むこと。

感染している人はマスクをするのがエチケットです。

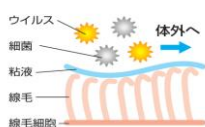


### 線毛で追い出す

のどから肺までの通り道には、線毛が並んでいて、口や鼻から入ったウイルスを追い出します。

乾燥すると働きが悪くなるので加湿器やマスクで湿度を保とう。

〈正常ななどの線毛運動〉



※イメージ

ウイルスと戦う

### 免疫力でやっつける

免疫力を高めるためには

- ・体を冷やさない
- ・バランスのよい食事
- ・十分な睡眠
- ・適度な運動
- ・ストレスを軽く



# 健康のための重ね着テクはこれで決まり

1 枚目

下着を着よう

汗を放置すると冷えてカゼをひくことも。汗を吸ってすぐに乾く素材を選びましょう。



2 枚目

少しの余裕で  
空気の層を

ぴったりしたものより、少しゆったりした服で下着との間に空気の層を作るのがポイント。

3 枚目

暖かい  
ふんわり素材をオン

ニットやフリースなど、それ自体が空気を含んで暖かい素材が◎。



4 枚目

アウターで  
風をガード

風が通ると暖かい空気が逃げてしまいます。風を通さない上着を。



## インフルエンザ・感染性胃腸炎は出席停止です

### インフルエンザ

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまでHPに早見表が載せてありますので参考にしてください。

### 感染性胃腸炎（ノロウイルスなど）

医師において感染のおそれがないと認めるまで

インフルエンザ・感染性胃腸炎と診断されたら出席停止期間を守り、自宅で療養をしてください。治癒し、登校する際に本校様式の報告書（保護者記入）を担任へ提出してください。

提出の際に医療機関や調剤薬局でもらった書類が必要になりますので処分せずに保管してください。書類が揃わない場合は出席停止扱いになりませんのでご注意ください。

報告書は保健室や職員室、本巣松陽高校のHPからもダウンロードできます。



**無理のない登校を！** 保健室には「朝から体調悪かったけど」「まだ治ってないけど」と言って来室する人がいます。授業にも集中できないし、周りの人に移してしまいます。ゆっくり休養し、体調が良くなってから登校するようにしましょう。

