

ほけんだより 12月

いよいよ12月。今年最後の月になりました。

12月から1月にかけては楽しい行事も多く、ワクワクしている人も多いこと
 でしょう。しかしこの時期は、かぜや、胃腸炎などの病気にかかる人がとても
 増えてくる時期です。

病気の予防の基本「手洗い・うがい・換気」をしっかりと行って、元気に過ごしまし
 よう。

寒さ対策万全ですか??

12月に入って、急激に寒さを感じるようになりました。

保健室に「寒いです!」と言いながら、入って来る人の服装をみると…

なんと!半袖だったりする人もいます。上着を着たり、重ね着をして自分で
 温度調節できるようになりましょう。

下着を着よう



汗を吸ってくれて保
 温の効果があります

上手に重ね着
 をしよう



空気の層をたくさん作ると
 熱が逃げにくくなります

3つの首を
 温めよう



首・手首・足首を
 温めると効果大!

3つの首を温めて体ポカポカ



北風がピューツと吹いたら、
 体がガクガク…

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3
 つの“首”を寒さから守れていないのかも。

3つの首には体中をめぐる血管が集中している
 ので、温めると体の内側からポカポカするのです。

首

ネックウォーマーをつけたり、
 ハイネックの服を選ぶ

手首

外に行くときは
 手袋を忘れずに

足首

締めつけない、
 厚手の靴下が◎



体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう!

こまめな換気で、良い空気に♪

寒い季節、暖かい空気が逃げないように部屋を閉め切ったままにしていると空気はどんどん汚れていきます。寒くてもこまめな換気は欠かせません。

そのポイントは…

☆空気(風)の通り道をつくる

☆1時間に1回は換気することです。



寒いけど…今年も手洗い頑張ろう!

寒い日が続いています。皆さん、今年もしっかり手洗いできていますか?

寒いから、指先だけ洗う…なんて人を見かけました。実は毎年、冬になると寒いことを理由に手を洗いたがらない人が多くいます。気持ちは分かりますが、一番の感染予防は手洗いです。手洗いについての効果をもう一度お知らせしますね。

手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い!

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって24~72時間くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…!

そこで、手洗い。

- ① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- ② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

指先、指の間、手首、手のひら
など、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利!



新型コロナウイルスはどれくらい生きる?



新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみやせきと一緒に口から飛び出します。ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。ウイルスの次のねらいは手にくっついて口から入ること。いろいろな所で、その機会をねらっています。

🕒 ウイルスの生存時間

空気中	ボール紙の表面	プラスチック・ステンレスの表面
3時間	24時間	48~72時間

そんなウイルスを数10秒で消滅させられる方法があります。それが手洗い。

石けんで10秒もみ洗い

流水で15秒すすぐ

2回くりかえす

これでウイルスはほぼゼロに!

