



宮城県立
古川支援学校
保健室
令和5年12月1日

12・1月の保健目標

しょう ちゅう て であら
小・中：うがいや手洗いをしよう

こう て であら しゅうかん み
高：うがいや手洗いの習慣を身につけよう

ウイルスから体も守る
3つの技！

マスクガード



マスクをしていればウイルスが
と ち ふせ す こ
飛び散るのを防げるよ。吸い込
むウイルスも減らせるよ。

げん き わざ
元気マンは、3つの技でウイルス
と戦っているよ。みんなも一緒に
やってみよう。

手洗いアタック



つか て であら こう
せっけんを使って手を洗えば効
果抜群。こまめにウイルスを洗
い流そう。

換気ハリケーン



さむ ととききまど あ
寒くても時々窓を開け
てウイルスを追い出そ
う。気持ちもすっきり
するよ。

こんねんど しんがたころなういるす いんふるえんざ りゅうこう よそく
今年度は新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザも流行が予測されます。

じっさい おおさきしない ふくすう がっこう がっきゅう がくねんへいさ そち
実際に大崎市内でも、すでに複数の学校で学級・学年閉鎖などの措置がとられました。

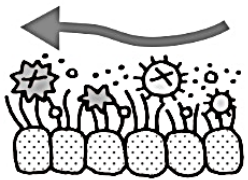
じぶん まわ ひと まも ひとりひとり げんきまん めざ かぜ よぼう
自分や周りの人を守るためにも、一人一人が元気マンを目指し、風邪を予防しましょう！

「寒いから風邪をひく」はホント？

とっても寒い南極では、ほとんど風邪をひかないと言われます。寒さだけでは風邪をひかないのです。

風邪の原因はウイルスや細菌。これらの病原菌が私たちの体に入ってきて、口から肺までの間にある粘

膜がつかまえ、線毛という器官で外に追い出してくれています。



しかし、線毛には天敵がいます。それは「乾燥」。乾燥すると病原菌をとらえるための粘液が減ってしまいます。また、空気が乾燥するとくしゃみやせきをしたとき、病原菌を乗せた飛沫が飛び散りやすくなります。つまり、冬は病原菌が体にたくさん入ってくるのに、線毛の働きは弱くなってしまふのです。

空気が乾燥する冬。水分補給も加湿も忘れずに。



乾燥を防ぐコツは…



こまめに水分をとろう



空気やのどを潤そう

風邪かな？
と思ったら…

睡眠をとる
ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのもものがオススメ。



栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆや柔らかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものを取りましょう。

