



令和7年1月
三刀屋高校
保健部

冬休みが終わり、新学期が始まりましたね。みなさんどんな冬休みを過ごしましたか。

今年1年を健康に過ごすために「健康目標」を立ててみてください。「早寝早起き」や「寝る直前までスマホを見ない」など自分自身の生活を見直して何が必要か考える機会にしましょう。



インフルエンザ警報が出ています！

厚生労働省はインフルエンザの患者数は現在の方法で統計を取り始めた1999年以降で最も多くなったと発表しました。

雲南保健所管内でもインフルエンザ患者数が警報レベルとなっています。冬休みが終わり、集団生活である学校が始まったことでさらに感染が拡がるのが懸念されます。より一層地域の流行情報に注意し、一人一人が、手洗いや、咳エチケットなど感染予防と感染の拡大防止に努めてください。

感染症の主な感染経路

空気感染

飛沫の水分が蒸発した小さな粒子(飛沫核という)を吸い込むことで感染する。飛沫核の大きさは直径 $5\mu\text{m}$ 以下。長時間空中を漂い、広範囲にひろがる。



飛沫感染

会話や咳、くしゃみなどで飛び散った病原体の含まれたしぶき(飛沫という)を吸い込むことで感染する。飛沫の大きさは直径 $5\mu\text{m}$ 以上。水分の重みで1~2m以内で落下する。

エアロゾル感染

飛沫核よりは大きく、水分を含んだ細かい粒子がしばらくの間空中を漂い、それを吸い込むことで感染する。エアロゾル感染は空気感染と飛沫感染の中間的な概念とされている。



接触感染

病原体が付着したものを触った手で目や口、鼻などを触ることで粘膜から感染する。

感染症

みんなで協力して 流行を防ぎましょう



感染症予防の3原則

抵抗力を高める

感染経路の遮断

感染源の除去



ちゃんと鼻呼吸していませんか？

鼻呼吸の場合



鼻には吸い込んだ空気を適度な温度と湿度にしたり、細菌・ウイルスやホコリなどの異物を取り除く機能がある！

口呼吸の場合



乾燥した冷たい空気や細菌・ウイルスなどが直接体内に入ってしまう、感染症にもかかりやすい！

よい睡眠、とれていますか？

次の3つの観点から、あなたの睡眠を見直してみましょう！

量



翌日、眠気を感じる場合は、睡眠時間が足りていません。個人差はありますが、中高生では8～10時間の確保が推奨されています。(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド」より)

質



やっている人は多そうですが、寝る直前までスマホを見るのは睡眠の質を下げの原因になります。量(睡眠時間)が不足することにもつながるので絶対にやめましょう。

リズム



睡眠と覚醒のリズムは体内時計によって調節されています。このリズムが乱れないよう朝起きたら日の光を浴びる、朝食をきちんと食べるなどして体内時計を整えることが大切です。

着雪❄️凍結の季節です！

さあ、冬、本番！ 地面が凍ったり雪が降ったりする日もあります。そんなときには、こんなことに気をつけましょう。

しっかり寒さ対策

重ね着で空気の層をつくる



しもやけ対策

手や足をぬれたままにしない、手袋、長靴、雪用ブーツなどを活用する

歩行時の転倒対策

ポケットに手を入れて歩かない、歩きスマホはダメ



寒い季節も 姿勢よく 歩こう！



寒さから縮こまり、
こいつい背中を
丸めていますか？