

今年最後の月となりました。年内にやり遂げたいことはありますか？冬は、体調管理のための行動を優先して選び、脳も身体もベストな状態で、新しい年を迎える準備をしていきましょう。

城ノ内中等教育学校 保健室

冬と感染予防対策

■菌・ウイルスの飛沫

菌やウイルスは、唾液などに包まれて、飛沫という状態で感染者から体外に放出されます。

大きな飛沫には多くのウイルス、小さな飛沫には少ないウイルスが含まれます。つまり大きな飛沫ほど、感染リスクは高くなります。

一方で、大きな飛沫は重力の影響を受けやすく、感染者から放出されてすぐ落下します。

■湿度が低い冬対策

湿度が低い冬場は飛沫の水分は蒸発しやすく、小さな飛沫になります。ただし、もともと多くのウイルスを含んでいたため、水分が蒸発してもウイルスの量は変わりません。

つまり、湿度の低い冬場では、ウイルスを多く含む危険な飛沫が飛び交うことになります。

よって、加湿器などの湿度を上げるものは、飛沫の蒸発を押さえる意味で、感染予防対策として優れたものになります。

■冬場の換気

冬場は感染リスクが高くなるため、菌やウイルスを室内から排除すること、つまり換気が重要です。

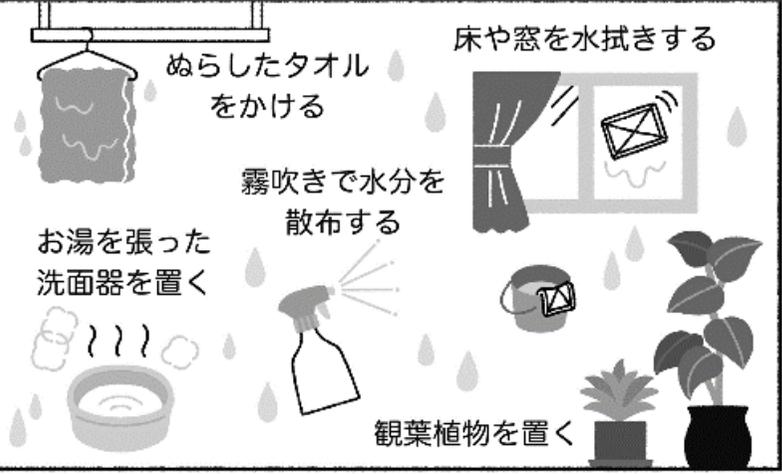
換気扇が部屋についていれば、作動させてください。窓を開けて換気をする場合は、できるだけ離れた2つの窓を開けます。

空気の流れを発生させて、その流れの途中にある汚れた空気を一緒に入れ換えましょう。寒いと感じたら、窓をしめて大丈夫です。

外の冷たい空気が十分に室内に入ってきたら換気完了の合図にもなります。



部屋の空気に潤いを…室内の乾燥対策



冬こそ意識して“日光浴”を

もうすぐ冬休み。家の中で過ごし、太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。生活リズムを整え、日中は外で活動する時間を作りましょう。食べ物からとることもできるので、受験生の皆さんにおすすめです。

■不足するもの①ビタミンD <<きのこ類・魚などでも摂取できます>>

日光を浴びることで、体内で作られます。カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

■不足するもの②セロトニン <<肉・魚・卵などでも摂取できます>>

日光を浴びると、セロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

全部覚えて実行！冬の健康クイズ

答えは左下

1. 病気の予防と早期回復には身体の()がカギ。その維持につながる良い()を冬休み中にも乱さないようにしましょう。
2. インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎と診断された場合、()となります。()の指示に従い、治療・休養に努めてください。