

# ほけんだより 12月

豊田市立井郷中学校 保健室

★今月の保健目標★  
「インフルエンザの予防に努めよう」  
(換気・加湿)

今年は「暖冬」と言われており、平年に比べて温かく過ごしやすい日が多い予想になっています。とはいえ、日に日に朝夕の冷え込みが厳しくなってきましたね。寒さにより換気や手洗いが億劫になりがちですが、自分の体を感染症から守るためにも正しい換気と手洗いの方法を確認しましょう。

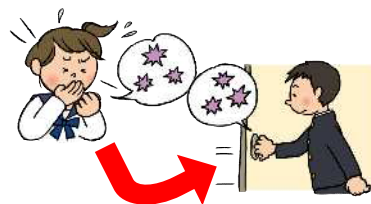
## ❀ かぜ・インフルエンザはどのようにうつるの？ ❀

かぜやインフルエンザはウイルスが体内に入り込み、増えることで発熱や咳などの症状を発症します。感染の主なルートは「飛沫感染」と「接触感染」の二つがあります。

飛沫感染・・・かぜやインフルエンザに感染した人が咳やくしゃみをする、ウイルスの含んだつばのしぶきが2～3mほど先まで飛び散ります。それを吸い込むことで感染します。



接触感染・・・かぜやインフルエンザに感染した人が手にウイルスが付いた状態でドアノブや手すりなどを触れるとウイルスが付着します。その場所を触れた別の人が自分の口や鼻などに触れることで感染します。



飛沫感染→換気 接触感染→手洗い これが感染予防の基本になります。他にも、マスクの着用をして飛沫の拡散を防いだり、加湿器を使用して空気中に飛び散ったウイルスを舞い上がりにくくしたりするなど、感染予防対策に気を付けていきましょう。

## ポケットに手を入れて歩くと危ないよ

登校時の様子を見ていると、ポケットに手を入れたままで歩いている人を見かけます。寒いので気持ちはよくわかりますが、転んだ時にとっさに手が出ず危ないです。

安全のためにも  
ポケットから手を出してください。



## 爪の長さ大丈夫ですか？

保健室に来室する人の中に、爪が長い人が目立ちます。感染の多くは手についたウイルスが口の中から入ることで起きます。爪が長いと指と爪の間に細菌やウイルスが入ったり、手洗いの邪魔になったりすることがあります。他にもけがの原因にもなるため、短く切るようにしましょう。

爪の長さが3mmだと、指1本あたりの

細菌の数は340個！

これは0.5mmの人の243倍！

