



令和2年12月3日 No11 田鶴小学校 ほけんしつ

## かぜのひきはじめに注意

こんな症状は、かぜのひきはじめかもしれません。



→ 早めに対応すると、悪化するのを防ぐことができます。



## 冬こそ体を動かそう

運動不足になりがちな冬。次のようなことに気をつけて、外で元気に体を動かしましょう。

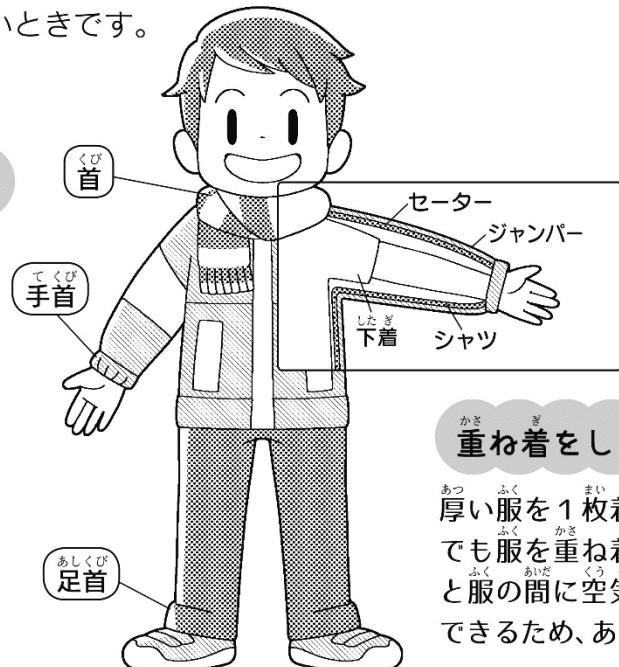


寒いと筋肉がかたくなるため、運動の前に軽く体を動かして、筋肉をほぐします。

私たちが「あたたかい」と感じるのは、衣服と衣服、せんいとせんいの間のあたためられた「空気」が動かないときです。

## 「3つの首」をふさごう

首・手首・足首の3つの首をふさぎ、外の冷たい空気が入らないようにすると、あたたかさを保つことができます。



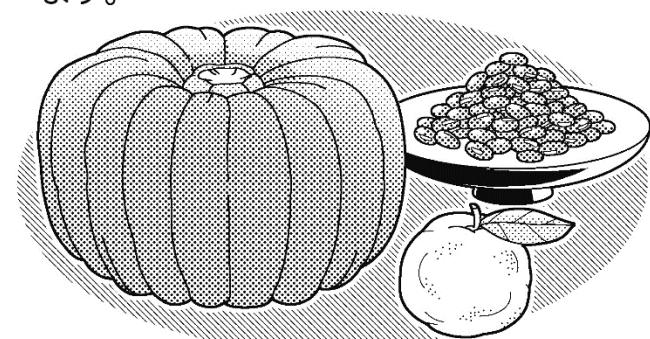
## 重ね着をしよう

厚い服を1枚着るよりも、薄めでも服を重ね着したほうが、服と服の間に空気の層がたくさんできるため、あたたかくなります。

## 今年の冬至は

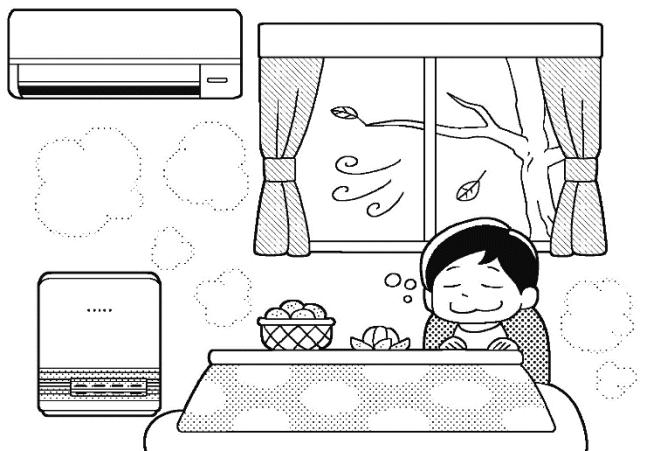
12月21日

冬至は、北半球では1年で最も昼が短くなる日です。冬至には、古くからカボチャやあずきを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。



カボチャには、 $\beta$ -カロテン、ビタミン類 (B・C・E)、カルシウムなどの栄養が豊富に含まれ、食べるとかぜなどの予防になるといわれています。

## 冬も水分補給を忘れずに！



「脱水」といえば、夏に起こると考えがちですが、冬でも、空気が乾燥していたり、汗をかかないために喉の渇きに気がつかなかったりして、知らないうちに脱水症状を起こしていることがあります。冬でも、こまめに水分補給をすることが大切です。

びょう き げん いん

# 病気の原因となるウイルスを運ぶ「飛まつ」

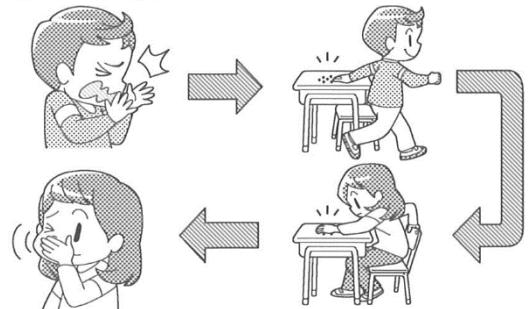
指導 広島大学大学院 医系科学研究科 ウィルス学 教授 坂口 剛正 先生

インフルエンザ、咽頭結膜熱、手足口病、ヘルパンギーナ、そして、新型コロナウイルス感染症などの感染症は、感染者が飛ばす「飛まつ」が感染の原因になっています。

また、ウイルスを含む飛まつに触れた手などを介して感染する「接触感染」にもつながるので、飛まつが体の中に入らないようにすることが、これらの感染症の予防になります。

## 飛まつから「接触感染」につながることも

ウイルスの感染は「飛まつ感染」だけではありません。感染者の飛まつが付いたものに触れて、手にウイルスが付き、その手で、鼻や口、目などに触れて感染する「接触感染」もあります。手洗いをして、手に付いた飛まつを落とすことで、接触感染を防ぐことができます。



## 「飛まつ」とは

くしゃみなどで口から飛ぶつばの細かいしぶきのことを「飛まつ」といいます。飛まつは目に見える大きいものから、5μm (0.005mm) くらいの目に見えない小さなものまであります。



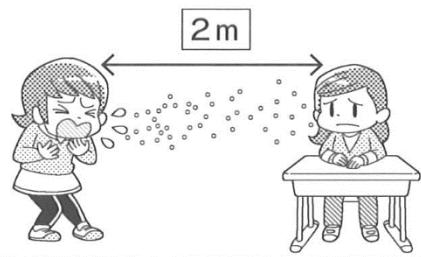
また、ウイルスに感染した人が飛ばす飛まつの中には、ウイルスが入っていることがあります。ほかの人への感染源になります。

## 飛まつによって感染するウイルス

- ・新型コロナウイルス
- ・インフルエンザウイルス
- ・風しんウイルス
- ・アデノウイルス (咽頭結膜熱 [プール熱] や流行性角結膜炎などの原因になるウイルス)
- ・エンテロウイルス (手足口病やヘルパンギーナ、急性出血性結膜炎などの原因になるウイルス)
- ・ムンプスウイルス (流行性耳下腺炎 [おたふくかぜ] の原因になるウイルス)
- ・ライノウイルス
- ・RSウイルス
- ・ヒトメタニューモウイルス など

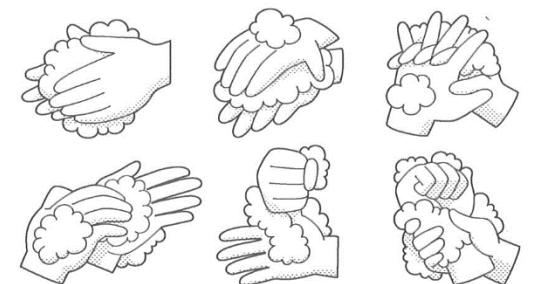
## 飛まつはどれくらい飛ぶの？

くしゃみ・せき・会話のそれぞれで、飛まつが飛ぶ距離は違います。くしゃみの場合は、約2m飛ぶとされています。また、飛ばされた飛まつは、気がつかないうちに、ほかの人の鼻や口などに入ってしまうことがあります。感染者の飛まつからウイルスに感染する「飛まつ感染」を起こすことがあります。



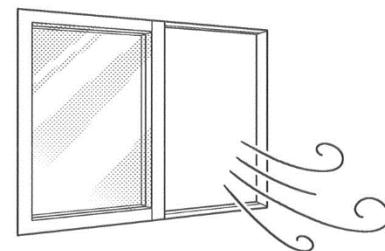
## 飛まつによるウイルスの感染を防ぐには

### マスクを着用する



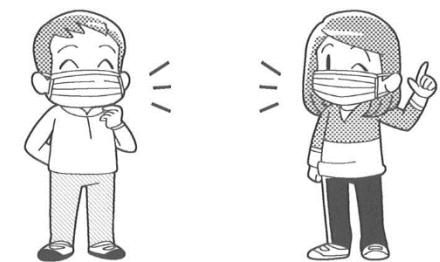
### こまめに換気をする

(空気中に残る飛まつを外に出す)



### ほかの人と1~2mの距離をとる

(飛まつの飛ぶ距離は2mまでなので)



## マスクの効果を高めるには

マスク (不織布マスク) をつけるときは、できるだけ顔とマスクの間に隙間をつくりないようにして、鼻と口をしっかりと覆います。使用後は、ひもを持ってはずし、ビニール袋などに入れて処分しましょう。



マスクのワイヤーを「W」に折っておくと、鼻の形に合わせてつけられます

