

# みんな笑顔

別海町立別海中央中学校 保健通信 NO-031  
平成 29 年 12 月 1 日 文責 鶴田佐和子



今日から12月。カレンダーは残すところあと一枚。今朝は12月の始まりにふさわしく冷え込みました。

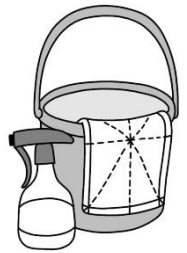
雪はありませんが、路面の水溜りは凍結しています。下校時刻は外が真っ暗。足元に気を付けて歩いてください。また、ヘッドライトを付けて走る自動車からだ、歩行者はとても見えにくいものです。特に、歩道のない住宅街を歩く時は十分注意してください。

ウインドブレーカーや靴にもついていると安心ですし、かばんに反射材をつけると効果的です。

## 校内消毒実施中

各種細菌、ウイルス撃退のために、0.01%

次亜塩素酸ナトリウムで校内を消毒しています。次亜塩素酸ナトリウムと聞いたらどんな薬剤かと思うでしょうが、家庭用の塩素系漂白剤です。赤ちゃん用消毒薬にも用いられる成分で、安全な薄さで使用します。アルコールが効かないノロウイルスは感染力が強力ですが、漂白剤には弱いのです。トイレ掃除の後には水道の蛇口、トイレのドアなどを中心に実施しています。

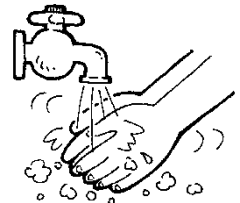


## こまめなうがいで喉に潤いを与えよう



ウイルスは乾燥と低温が大好きです。

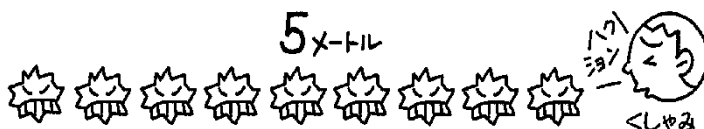
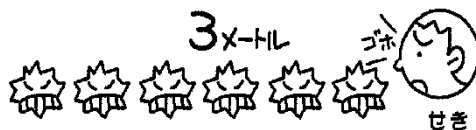
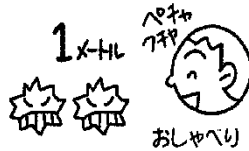
喉が乾燥すると、喉を守るバリア機能が低下して、ウイルスを身体に取り込みやすくなります。喉の潤いを保つためにも部屋の加湿とうがいが大切です。水を飲んで水分をダイレクトに身体に取り込むことも良い方法です。



## ウイルスは

## こんなに

## 飛ぶ(((((( (´▽`o) )))))))



風邪やインフルエンザは飛沫感染といって、感染者の唾液に乗って広がります。唾液は、左図のように、おしゃべりでも1M、咳は3Mくしゃみだと5Mも飛びます。

しかも、直線ではなく放射状に広がるので、その範囲は想像したくありません。

実際にどのくらいの距離なのかは、保健室前の掲示物で確かめてみてください。

強い感染力を持ったインフルエンザウイルスなどは、飛び散った飛沫が空気中を浮遊し、どんどん増殖していくことがわかっています。ウイルスを取り込まないためには、うがいと手洗い、そしてマスクです。

3年生は必需品ですね。