



旧暦では2月を「如月」と呼びます。語源には、寒さで着物を重ねる「衣更着」、季節が陽気になり始める「気更来」などがあります。厳しい寒さの中、春の気配もかすかに感じられるようになってきます。4月からの新生活に向けて、心と体のウォーミングアップを始めておきましょう。

その“しんどい”もしかして**空気**のせい？



1 二酸化炭素がたまるから

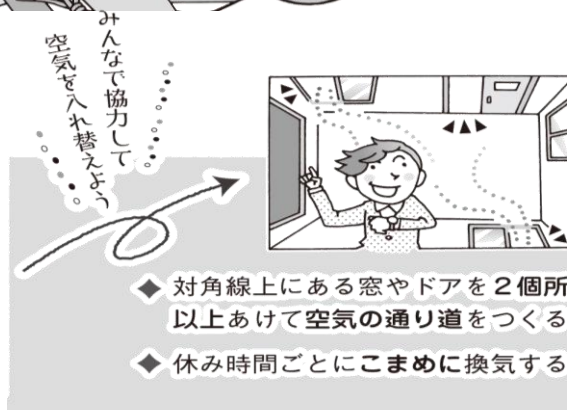
みんなの吐く息で二酸化炭素の量がどんどんアップ。体の不調につながります

2 ウイルスがたまるから

空気中をただよう細菌やウイルスが体に入り込むリスクが高まります

3 ホコリやダニ・カビが増えるから

アレルギーの原因になります。知らない間に吸い込んでしまっているかも…



教室の二酸化炭素濃度はどのくらいだと思いますか？

【生徒保健体育委員さんが、12月から順番に各教室の二酸化炭素濃度を測定しています。】

外気の二酸化炭素濃度は300～400ppmとされています。皆さんが勉強する教室の二酸化炭素濃度は1500ppm以下が基準です。二酸化炭素濃度2000ppmを超えてくると眠気が襲ってきます。4000～5000ppmを超えてくると頭痛が襲ってきます。では、生徒保健体育委員さんが12月に測定したある教室の二酸化炭素濃度はどのくらいだったのか見ていきましょう。

授業終了後に測定（対角線上の窓とドアを20cm開けた状態）	昼休みに窓とドアを全開にした状態
1263ppm	620ppm

ストーブを焚いている教室を閉めきり約35人が息をしていると、二酸化炭素は容易に5000ppmを超えるそうです。また、乾燥して生温かい教室は、ウイルスが浮遊するのに好都合な環境です（上のイラスト参照）。

2月もまだまだ寒い日が続きます。授業中もずっと窓全開で生活するのは現実的ではありません。**授業中は「対角線上に」外側の窓と廊下側のドアを20cm開けておく。休み時間は窓とドアを「全開」に開ける。**この繰り返しで空気を循環してください。「寒いから閉めよ～」とつい口にしてしまうことはありませんか？ そんな時は、この内容を思い出して、感染症対策を継続してください。ひざ掛けなどで温かく過ごせるように工夫できるといいですね。

インフルエンザ博士

に聞いてみよう!

イ

ンフルエンザは症状も辛くて、学校も休まないといけないちょっと怖い病気ですね。インフルエンザとの戦い方を、病気に詳しい博士に聞いてみましょう。



インフルエンザってなに?

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が急速に現れるのが特徴です。



なぜ流行る?

感染力がとて強いインフルエンザウイルス。その理由は体の中に入ってから増殖するまでのスピードがとても速いからです。

予防方法は?

マスクをする

飛沫感染のリスクを下げる他、人にうつす心配も減ります。



手洗い

外出から帰った時はせっけんで手を洗いましょう。その後アルコール消毒をするのがオススメです。



適度な湿度を保つ

乾燥した環境は、インフルエンザウイルスにとって居心地が良く、のどの粘膜などの防御機能が低下します。加湿器などで50~60%の湿度を保ちましょう。



適切な対策をするだけでなく、十分な睡眠やバランスのよい食事で体の抵抗力を高めることも大切です。

なぜうつる?

飛沫感染

感染した人のくしゃみやせきに含まれるウイルスを吸い込むことでうつります。



こうして増えたウイルスが、感染した人のくしゃみやせきで飛び出ていきます。

その後はどんどん増殖します。1つのウイルスが、8時間後には100個、16時間後には1万個、24時間後には100万個にもなります。

接触感染

感染した人のせきやくしゃみなどの飛沫がついたドアや机に触れると、ウイルスが手に付き、その手で口や鼻に触れることでうつります。



風邪薬

よくある

かんちがい



「風邪薬を飲めば早く治る」.....

風邪薬は症状を和らげるもの。治すのは元気になろうとする体の力なので、ゆっくり休みましょう。

「お茶で飲んでもいい」.....

風邪薬にはカフェインが含まれるものも。多くのお茶にも含まれるので、とりすぎて頭痛などが起こる恐れが。



インフルエンザの予防法

- ドアノブ
- つり革
- 手すり
- 便座
- トイレの水洗レバー
- 蛇口
- タッチパネル



たぐさんの人が
さされるものだよ

さわった後は
石けんで手を洗い、
ウイルスを落としましょう



!!はっくしょん!
くしゃみのしぶきは2メートル飛ぶ!?



2メートル
=約5歩分

くしゃみの飛沫にはウイルスなどの病原菌が含まれていることがあるため、周囲に飛沫がかからないようにしましょう。

口元を
ティッシュや
腕などで覆う

マスクを
つける