



# 保健だより 1月号

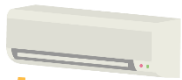


令和6年1月22日発行  
松戸市立松戸高等学校 保健室

いよいよ本格的な寒さになってきました。感染症流行の勢いはまだまだ衰えません。感染拡大を防ぐためにも、こまめな手洗いやうがい、アルコール消毒、不織布マスクの着用、教室の換気と加湿を意識して行いましょう。体調管理をしっかり行い、元気な3学期をスタートさせましょう！



## 加湿・換気が感染予防の鍵！？



寒い日が続き、室内を暖めるためには暖房は欠かせません。しかし、暖房は室内の空気を乾燥させてしまいます。加湿と換気を行い、心地よく過ごせる環境作りをしましょう！

### ●乾燥のリスク●

インフルエンザが冬に流行することも乾燥が原因の一つです！

#### 風邪をひきやすくなる

室内が乾燥していると鼻や喉の粘膜も乾燥してしまいます。粘膜が乾燥することによって防御機能が低下し、ウイルスが体内に入りやすくなります。

#### ウイルスの活性化

ウイルスは乾燥すればするほど活性化します。また、ウイルスは湿度が40%以下になると空気中を浮遊しやすくなるといわれています。

#### 脱水症状を起こす

冬は寒いので夏のように汗をかかず、つい水分補給を怠ってしまいます。皮膚や呼吸からの蒸発分を補わないと、冬でも脱水症状を起こしてしまいます。

#### 肌トラブル

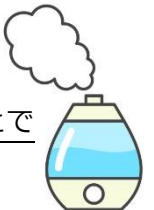
乾燥により肌の水分が失われ、肌を保護しているバリア機能が低下します。この状態の肌は肌トラブルが生じやすくなります。カサつき、かゆみ、赤み、炎症、ニキビ等の発生に繋がります。

### ●乾燥を防ぐためには加湿と保湿が大切！●

加湿により室内の水分量が高まることで、ウイルスは水分の重さで落下しやすくなります。

→空気中に浮遊できなくなりウイルスの生存力や感染力を弱めることができます。飛沫を抑えることで感染のリスクが下がります。

脱水症状や肌トラブルを起こさない為に、冬でもこまめに水分補給を行い、肌の乾燥が気になる場合はスキンケアを念入りに行ってください。



### ★冬の乾燥対策★

- 加湿器を使用する → 湿度50%前後をキープしましょう
- 濡れたタオル、洗濯物を干す → 各教室にも加湿タオルを配布しているので常に濡れている状態で干す様にしてください！



# ●効率的な換気●

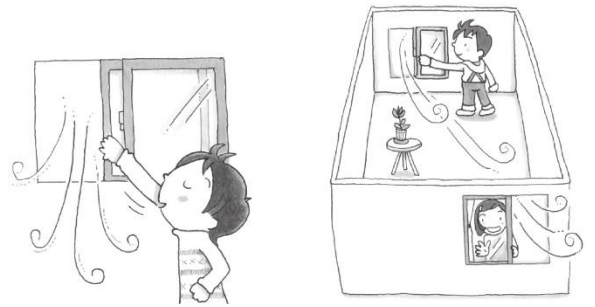
○対角線上にある窓やドアを2カ所開け、新しい空気と古い空気の通り道を作りましょう。

○空気の入り口は少し開け、出口を全開にすることで上手く空気が流れていきます！

○空気の通り道が確保できている場合1時間に1回、5~10分で十分な換気ができます。

・乾燥で活性化し、浮遊しているウイルスやハウスダストを室内に閉じ込めておくことで風邪や感染症にかかりやすくなります。換気でウイルスやハウスダストを追い出し、感染のリスクを下げましょう。

・長時間換気しないことで頭がぼーっとしたり、気分が悪くなったりと体調に影響があります。部屋にこもった古い空気や匂いを外に出し、新しい空気を入れてリフレッシュしましょう。



## 簡単ストレスチェック！

私たちの日常生活には様々なストレス要因が潜んでいます。最近気になっている症状はもしかするとストレスが原因かもしれません。

自身のストレス度を知ることや、自分なりのストレスの対処法を見つけることで心身の健康を守ることができます。

心や体のことで少しでも気になることがあれば、相談してください♪

## 短所も見方を変えたら長所が変わる！

見方や言い換え方はたくさんあります。短所を一度違う見方をしてみましょう！この掲示物は例として6つあるので、是非見に来てください。新しい発見があると嬉しいです。

短所を長所に変えて自分を伸ばして行きましょう♪