



体調を整えて、元気に行事や受験に取り組もう！

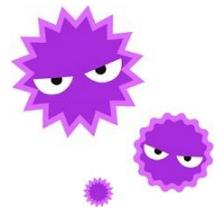
～スキー移動教室<2年生>、東京探訪<1年生>、私立高・都立高一般入試<3年生>～



1月の西中は、インフルエンザも冬休み中かかった人のみで、新たにかかった人は出ていません。毎朝のクラスでの担任の先生による健康観察でもほとんど体調の悪い人はいません。今週2年生で腹痛、下痢、嘔吐の人が数名いましたが、回復しています。

2月は、大きな行事や大切な入試も控えています。この調子で西中では、インフルエンザや感染症が流行しないようにひとりひとりが健康管理を心がけてください。体調が悪い日は無理な登校をせず、自宅で休養を取り、症状が重い場合や続いている時は、早めに受診するようにしましょう。

「朝体調が悪く、学校に行けばよくなるということはほとんどありません！」



心配な「新型コロナウイルス」予防は・・・

予防は、他の感染症と同じです。石けんでの手洗い、うがい、咳エチケット（咳が出る人）、人込みにいかない、十分な睡眠とバランスの取れた栄養です。

まだまだ注意！冬の感染症

加湿器やマスクを使って上手に乾燥を防ぎましょう！



カゼやインフルエンザのウイルス

乾燥が好き

空気中で長く元気に活動できるから

人のからだ

乾燥が苦手

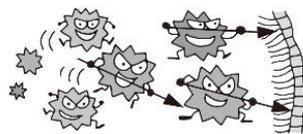
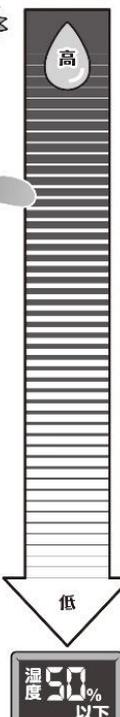
鼻やのどのウイルスを追い出す力が弱まるから

湿度高

元気な線毛はウイルスを外へ運び出しちゃう

湿度低

粘膜が乾燥すると線毛の動きがにぶっちゃう



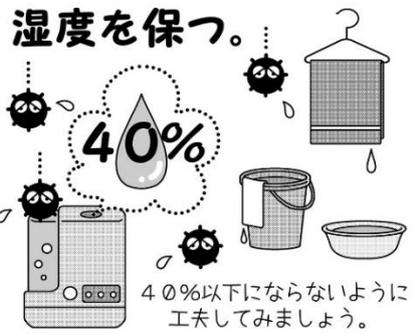
ウイルスに感染



- 乾燥を防ぐには
- ① 加湿器で湿度を50～60%にキープ
 - ② 暖房で乾燥した空気を入れ替える
 - ③ からだの中も乾燥しないよう、こまめに水分補給
 - ④ マスクで鼻やのどの湿度をキープ



上手に
温まって
元気な冬♪



保健委員会もハンカチチェック
頑張っています！



こまめな手洗いが感染予防につながります！

ウイルスは
こんなところに…

ドアノブ 電気のスイッチ 階段の手すり
スマホの画面 パソコンのキーボード など

だから手洗い！

手についたウイルスが体内に入ってしまうよう、ごはんの前や外から帰ったときは手洗いを。

かぜ薬を飲んだらすぐ治る？

「かぜ薬を飲んだら治った」と言うけれど、実はかぜのウイルスをやっつける薬は、世界中のどこにもありません。かぜ薬ができるのは鼻水やせきなどの症状を抑えて、からだがかぜを治す「自然治癒力」を助けることだけ。

なぜかぜを治す薬はないの？

インフルエンザの薬はインフルエンザウイルスをやっつけます。ところがかぜの原因になるウイルスは1つではなく数百種類もいます。この中からどのウイルスに感染したかをみつけるのは大変。種類が多すぎますからね。だから薬もありません。それに数日あたたかくしてゆっくり休むと、自然治癒力が治してくれます。

