



保健通信

2019.11.25 第7号
大阪府立長野高等学校 保健部



長かった夏が終わったと思えば、急に朝晩の冷え込みが強くなり、冬の気配を感じるようになりましたね。空気も乾燥するようになり、細菌・ウイルスにとって活動しやすい環境になっているため、感染予防が大切になってきます。感染予防の基本は「手洗い・うがい・換気」です。

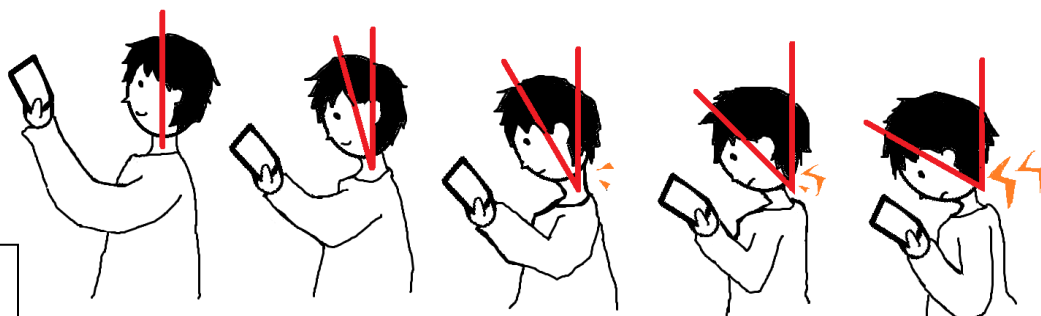
感染予防には1時間に5分程度の換気が必要です。チャイムが鳴ったら換気をするようにしましょう。窓と入り口の2ヶ所開けると空気が循環しやすくなります。換気不足になると頭痛が起こったりする

ため少し寒いですが、頭をすっきりさせるためにも毎時間換気するようにしましょう。また、インフルエンザは、アルコール消毒が有効です。教室のアルコール消毒剤を活用してくださいね。



スマホを見ていただけなのに…

スマホを見ているその皆さん、うつむいて操作していませんか。うつむく姿勢というのが首へかなりの負担を強いているのです。首の痛みが肩こりや頭痛につながります。スマホを操作するときはまっすぐな姿勢を心がけましょう。画面との距離を離すのも痛みを予防する有効な手段です。スマホ使用時間を減らすのが1番効果的なので、使う時間を自分で決めて使用しましょう。



※頭の重さは
約5kgです

頭の角度	0°	15°	30°	45°	60°
首への負担	5kg	12kg	18kg	22kg	27kg



マスクの効果について

マスクをしていたら、風邪やインフルエンザなどの感染症に絶対にかからないわけではありません。ウイルスはマスクの穴よりも小さいため、空気中に漂っているウイルスはマスクを通過してしまいます。

しかし、マスクをしてもまったく意味がないというわけではありません。ウイルスは風邪やインフルエンザにかかった人のくしゃみや咳が出たときに飛沫（しぶき）として飛ばされますが、飛ばされた飛沫（しぶき）は水分を含み、マスクの穴よりも大きい塊となります。つまり、くしゃみや咳をしても飛沫（しぶき）分はマスクがキャッチしてくれるため他の人に感染しにくくなります。



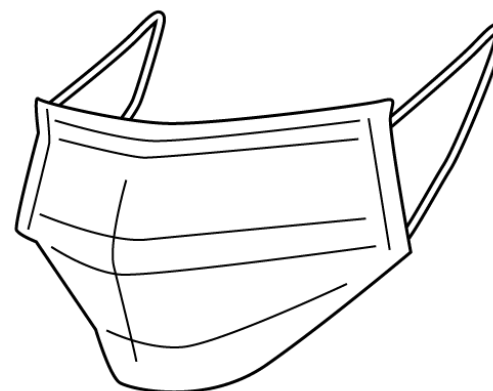
また自分の吐いた息の中には水蒸気が含まれるため、マスクをすることで口元が加湿されます。風邪やインフルエンザなどのウイルスは湿った環境が嫌いなので、マスクを始め、加湿器や水分補給、うがいなど気道（のど）を乾燥させないことが予防につながるのです。

風邪気味の時、どんなマスクを使えばいいの？

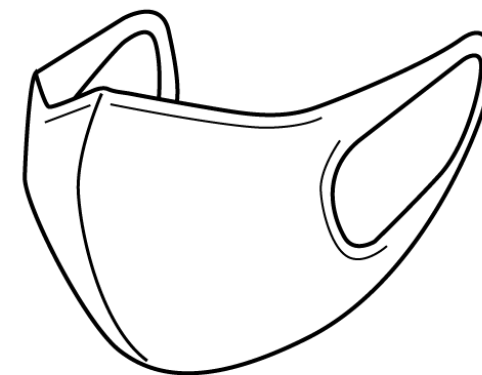
マスクには、プリーツ型と立体型があります。

顔にフィットしているのであればどちらでもOK。普通のマスクだと隙間ができてしまう場合は小さいサイズ（女性用や小さめと書かれて売られているもの）を選んでみてください。

立体型の方が形がしっかりしている分、値段が高いことが多いです。また、洗って繰り返し使えるものもあるので、自分に合いそうなものを選びましょう。



プリーツ型



立体型